# INICIÁNDONOS EN HATHA YOGA

---

ANTONIO EMILIO MORALES BERDÓN

Editado por
el**aleph**.com

## EL ARTE DE VIVIR

La vida es un viaje de ida, un viaje de regreso es la muerte.

Adeptos de la vida hay tres entre diez, adeptos de la muerte hay tres entre diez.

Hombres que, por anhelo de la vida, mueven la palanca de la muerte, también de estos hay tres entre diez.

¿Por qué lo hacen?

Porque quieren vivir intensamente la vida lo hacen.

Siempre he oído decir que quien conoce el arte de vivir, camina por el desierto sin evitar rinocerontes y tigres, y pasa entre los ejércitos sin coraza ni espada.

El rinoceronte no halla lugar para clavar su cuerno y el tigre dónde hincar sus garras; las armas

no tiene filo que penetre en el cuerpo de quien conoce el arte de vivir.

¿Por qué?

Porque no hay en él lugar mortal.

**TAO TE KING**

**NO HAGA NADA QUE LO DEGRADE ANTE SUS PROPIOS OJOS Y NO SE PREOCUPE MUCHO POR LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS.**
**USTED TIENE QUE CARGAR SIEMPRE CON USTED MISMO Y MÁS LE VALE CARGAR CON ALGO QUE MEREZCA SU APRECIO.**

*JOSÉ MARCELLI NOLI*
*MAESTRO DE INICIACIÓN REAL*

# INTRODUCCIÓN

Este libro trata básicamente sobre una clase de Hatha Yoga que cualquiera de nosotros podemos realizar en nuestra casa.

Hoy en día, existe cada vez más demanda de enseñanza sobre Yoga, ya que se está vendiendo como una especie de panacea para curar toda especie de enfermedades tanto físicas como psíquicas, así como una especie de medio para elevar el espíritu hasta niveles insospechados.

Indudablemente, todo esto es cierto relativamente. Todo depende del nivel de aprendizaje y experimentación al que se llegue en el camino del Yoga, pero hemos de decir que en términos generales, ninguna persona que no dedique gran parte de su tiempo (es decir, como mínimo un par de horas diarias) a realizar y practicar la Yoga no conseguirá

todo lo que se dice que puede aportarnos dicha ciencia milenaria.

Sin embargo, no es del todo falso que siempre que practiquemos esta ciencia de una manera más o menos habitual, aunque sea solamente un par de veces a la semana, nos proporcionará tremendos beneficios, que no seríamos capaces de imaginarnos antes de comenzar en su práctica.

De todas formas, este libro sólo pretende facilitar el camino de entrada a este mundo de la Yoga a las personas que así lo deseen, y para ello no vamos a complicarles la vida con posturas complejas, meditaciones profundas, (a las que sólo se llega bajo la dirección de un profesor), etc. Pretendemos simplemente un primer contacto de la persona de la calle con el Yoga, y lo que es más todavía, con el Yoga que mejor llega al occidental de hoy día que tiene poco tiempo y está sumergido siempre en un estrés constante, y en un ir y venir continuo.

Esto no quiere decir, sin embargo, que las personas que practiquen Yoga no puedan aprender algo, puesto que como ya se habrán dado cuenta, la Yoga es una ciencia que no se acaba de aprender en toda la vida, y siempre pueden ver nuevos puntos de vista sobre lo más básico de este mundillo.

Por todo lo que hemos comentado anteriormente, he decidido que el mejor acercamiento que se puede hacer hacia la Yoga es a través de su plano

más físico, de nuestro propio cuerpo, por lo que he elegido la Hatha yoga. Es decir, la yoga de la acción, de la tensión, donde vamos a tomar un primer contacto de conocimiento de nosotros mismos a través de nuestro cuerpo. Para ello emplearemos diferentes posturas estáticas y ejercicios dinámicos que nos permitirán llegar a ese primer contacto de nuestro autoconocimiento corporal, para posteriormente, ir profundizando en otros niveles.

Para terminar esta pequeña introducción, debo recordarles que un libro no es el mejor medio para aprender Yoga, por lo que les emplazo para que se dirijan a un centro cualquiera de yoga, donde les orientarán mejor y tendrán un profesorado que les guiará por un camino correcto, para que así les cueste menos trabajo llegar al fin que se planteen.

Si es cierto, sin embargo, que existen infinidad de formas de entender la Yoga, y se divide en infinidad de ramas, casi tantas como Maestros han ido surgiendo. De todas formas, mi consejo es que comiencen por el tipo que ustedes deseen, pero que sea un Yoga de tipo físico donde se trabaje en primer lugar el cuerpo, y posteriormente, si quieren, se busquen otro tipo de yoga que trabaje la mente, el karma, el espíritu, o lo que ustedes deseen.

Esta recomendación la hago, ya que ahora que está muy de moda la ecología, los movimientos pacifistas y verdes, todo lo relacionado con la nueva

Era del Acuarius, etc., donde se persiguen muchas mejoras para nuestro mundo y nuestro entorno natural, y nos olvidamos de que lo más importante somos nosotros mismos, y si nosotros no funcionamos bien no podemos hacer que lo demás funcione en condiciones, y mucho menos conseguir cambiar lo que consideramos que se está haciendo mal. Esto es a lo que uno de mis Maestros llama la ecología del metro cuadrado. Es la ecología que pretende mantenernos sanos y en forma a nosotros mismos, a nuestro cuerpo, nuestro organismo en general, intentando tener un mejor nivel y una mejor calidad de vida, no sólo cuando somos jóvenes, sino intentar mantener esa juventud para cuando vaya aumentando nuestra edad, demostrando nuestra vitalidad en el día a día, en la lucha constante con la sociedad que nos envuelve.

Para conseguir esta ecología se pueden hacer muchas cosas, pero evidentemente, sólo el cuidado de nuestro cuerpo físico es lo que nos proporcionará el medio para avanzar en ella.

Aunque aquí hablo de Yoga físico, debemos de tener en cuenta que el Yoga es un sistema Psicofísico que trabaja siempre en los tres planos fundamentales: físico, mental y energético, por lo que, la clase de Yoga que propongo, trabaja estos tres niveles, aunque en el orden anteriormente indicado.

De manera que no voy a extenderme más y vamos a poner manos a la obra.

## CAPITULO I
## *¿QUÉ ES EL HATHA YOGA?*

En la introducción hemos estado hablando del Hatha Yoga como el tipo de yoga que deberíamos de comenzar a practicar. Pero, ¿qué es realmente el Hatha Yoga? ¿Es simplemente una palabra de esas raras que nadie sabe lo que significa, pero que todos usamos porque queda muy bien? ¿Qué esconde detrás esta palabra, y porqué no se dice en nuestro idioma para que todos nos entendamos?

Para responder a esto diremos en primer lugar que la Yoga es una ciencia milenaria, con una antigüedad conocida de unos ocho mil años. Esta ciencia pretendía el mejoramiento integral de la persona a través de la unión de su cuerpo, mente y espíritu. Para ello se fueron inventando, o mejor dicho descubriendo, nuevas técnicas para conseguir este fin, de manera que se fue creando todo un cuerpo de disciplinas físicas, mentales y espirituales que pudie-

ran llevar a buen puerto a las personas que decidían seguir por este camino.

Yoga viene de la raíz sánscrita Yug, que significa yugo o unión, y trata de hacernos ver la manera de conseguir unificar lo material con lo no material, entendiendo dentro de esta no-materialidad tanto a nuestra mente (que es algo más que nuestro cerebro) como a nuestro espíritu (emociones, sentimientos, etc.).

El Yoga es una ciencia milenaria, como hemos comentado, que nos ofrece un conjunto de técnicas psicofísicas que potencian la salud y las facultades naturales del ser humano.

El trabajo que se realiza con las posturas en el ámbito fisiológico repercute sobre el sistema neurovegetativo reequilibrando la función hormonal y estimulando el sistema linfático, lo que produce un incremento de la respuesta inmunitaria y de la vitalidad en general.

La práctica de una respiración adecuada equilibra nuestras energías, aumentando la lucidez mental y contribuyendo a la eliminación del estrés y la depresión entre otras dolencias modernas.

Con la práctica de la meditación abordamos el plano mental que es en cierto modo el componente fundamental de nuestra existencia, ya que la correcta percepción de la realidad es la base necesaria para el desarrollo de la objetividad y el discernimiento.

El Yoga es, por tanto, una vía que nos conduce hacia una profunda experiencia de nosotros mismos, provocando una plenitud existencial.

Pues bien, dentro de las disciplinas físicas que nos propone la Yoga nos encontramos con la Hatha Yoga, que podríamos traducir como la Yoga del esfuerzo, entendido esto como el esfuerzo o la fuerza física necesaria para realizar una serie de posturas y movimientos que llevan a la mejora de nuestro cuerpo físico, en primer lugar, y a la cesación de las fluctuaciones de nuestra mente, en segundo lugar.

Nos preguntaremos entonces: si esto es algo tan simple de explicar, ¿por qué no se dice en el idioma correspondiente a cada persona, en lugar de hacerlo en sánscrito que no entiende casi nadie?

Esto es así simplemente porque es la mejor manera de expresar lo que significa, ya que sólo el sánscrito como idioma original de definición de estos términos permite poder dar toda la explicación a lo que realmente es, y los demás idiomas sólo dan unas aproximaciones a través de la limitada traducción que permiten nuestros idiomas occidentales sobre los conceptos orientales. Por este mismo motivo, en este libro se darán las posturas, así como otros conceptos en sánscrito, aunque intentaremos hacer una traducción y aproximación a su significado lo más certero posible.

¿Qué pretende entonces la Hatha yoga? Simplemente que consigamos en primer lugar elasticidad en nuestro cuerpo físico, que dicho sea de paso,

es la fuente de la eterna juventud, ya que un cuerpo elástico es un cuerpo joven. Esta elasticidad se nos proporciona por el elongamiento progresivo de los músculos y ligamentos a través de la utilización de la fuerza de gravedad en unas posturas (con lo cual no existen riesgos de lesiones) y en otras por la constancia en el mantenimiento y mejoramiento progresivo de las posturas.

En segundo lugar, nos permiten el fortalecimiento de la musculatura, y sobre todo de determinados músculos que no usamos habitualmente.

En tercer lugar, proporcionan una acción directa sobre determinadas glándulas endocrinas estimulándolas para que realicen su función de la manera más correcta posible.

En determinadas posturas, existen una serie de presiones sobre órganos internos que provocan una serie de efectos beneficiosos para los mismos.

Por último, y en el tipo de Hatha Yoga que describiremos en este libro, existen una serie de puntos de atención mental, donde debemos de fijar nuestro pensamiento mientras se realizan las posturas, de forma que consigamos poco a poco ir aquietando nuestra mente.

Esto es así debido a que la mente es la que normalmente nos va a impedir realizar las posturas (denominadas ásanas en sánscrito), provocándonos con pensamientos que nada tienen que ver con nuestro cuerpo, y que cuando llegan a centrarse en él, lo único que nos proporcionan son sensaciones

negativas para que abandonemos la postura y así poder liberarse del control que ejercemos sobre nuestra propia mente.

Esto seguramente se verá más claro con un ejemplo:

"Al encontrarme realizando una postura cualquiera, en la que me voy a mantener, o intentar mantener, sin realizar ningún tipo de movimiento y lo más relajado posible, al menos durante un minuto, lo que estoy haciendo es provocar que mi mente también se pare en el torbellino de ideas que tiene, centrándola en un punto de acción determinado, aunque este sea todo mi cuerpo. Cuando la mente se tiene que centrar en detectar lo que está ocurriendo en mi cuerpo cuando realizo la postura no puede pensar de manera anárquica, con lo que se produce una rebelión de la mente. Es entonces cuando comienza a enviarnos estímulos para que abandonemos la postura estática que mantenemos y así poder romper nuestra concentración mental. De esta forma recibimos estímulos que reconocemos como un picor irresistible, la necesidad de mover un dedo, la molestia en una rodilla, etc., que sin ser reales nos provocan para que abandonemos la postura que realizábamos en total quietud."

Por supuesto, antes de conseguir centrar nuestra mente en los determinados puntos de atención mental que diremos para cada postura, observaremos que lo primero que conseguimos es darnos cuenta que existen en nuestro cuerpo infinidad de

cosas a las que no habías prestado la menor atención, y algunas que incluso descubrimos por primera vez, con sensaciones incluso de frío o calor en determinadas zonas, que nos indican que existen posibles lesiones aunque de tipo muy leve.

Ustedes estarán de acuerdo conmigo en que sólo nos damos cuanta de donde tenemos el hígado, o el estómago, etc., cuando nos duele o sentimos algún tipo de molestia. La Hatha yoga conseguirá también que podamos reconocer cualquiera de las distintas partes de nuestro cuerpo sin necesidad de sentir dolor o molestia alguna.

Queda, aún, una parte de beneficios que nos proporciona la realización de las posturas de Yoga, y es su nivel energético. Lo primero que notaremos cuando llevemos un poco de tiempo practicando las ásanas será que cuando terminemos la sesión nos encontraremos totalmente llenos de energía, preparados para realizar una jornada de trabajo, como si se nos hubieran "recargado las pilas".

Así hemos explicado a "grosso modo" lo que es el Hatha yoga, y que es lo que nos va a aportar.

Sin embargo, no nos extenderemos mucho más en todo esto, ya que este es un libro eminentemente práctico donde se pretenden dar a conocer las distintas pautas a seguir para un principiante de Yoga, y como es lógico nos centraremos mucho más en toda la parte práctica de explicación de las posturas y sus efectos benéficos.

Comentar por último, que dentro del Hatha Yoga existen 84 posturas básicas, y de estas, podemos decir que existen unas mil variantes de cada una, por lo que vemos que el campo de realización de posturas parece casi ilimitado.

En este libro, sólo se van a dar unas pocas de las 84 básicas, y en variantes fáciles, asequibles a todo el mundo, ya que lo que pretendemos en este libro es una aproximación de cualquier persona, aunque tenga limitaciones, a la Hatha Yoga, para que compruebe sus beneficios. Si posteriormente necesita seguir avanzando, existen más libros en el mercado, que hablan sobre todo tipo de posturas, simples y complicadas, pero que no suelen dar un método apropiado para un acercamiento a las mismas.

De todas formas, lo más importante sería contactar con una persona cualificada que nos siguiera formando en Yoga, lo cual podemos hacer en cualquier centro de yoga que tengamos cerca de nuestro lugar de residencia.

# CAPÍTULO II
## *LO NECESARIO PARA REALIZAR LA SESIÓN DE ÁSANAS*

Antes de acometer el trabajo de explicar la sesión de posturas que vamos a recomendar aquí debemos de hacer incapié en determinadas cosas que facilitarán el que la sesión aporte su máximo beneficio durante y después de realizarla, y para que no existan riesgos de lesiones.

De todas formas, lo que aquí se indica es meramente como recomendación, pudiendo realizarse o no antes de la sesión propiamente dicha, pero que aconsejo efusivamente a todos mis alumnos que la sigan.

EL LUGAR:

Debemos realizar la sesión en un lugar, a ser posible, bien ventilado, pero que no tenga excesivas corrientes de aire. Si es posible, que tenga ventanas que den al exterior y se puedan abrir si es necesario, para que se ventile el local donde realizaremos la sesión.

La temperatura del local debe de ser lo más agradable posible, sin que exista un exceso de frío o de calor.

La iluminación no debe de ser muy tenue, pero tampoco tan fuerte como para que nos moleste. Debe de ser un término medio.

Para aislarnos un poco del suelo, y de camino evitar su rigidez excesiva, a la que no estamos acostumbrados, podemos emplear una manta doblada, una colchoneta de las que se usan de aislante para ir de camping, etc., pero que en ningún caso sea algo excesivamente blando. Esta manta o colchoneta puede estar cubierta posteriormente, y sería recomendable, por una sabanita o toalla, a ser posible de color blanco o claro, para proporcionarnos unas mejor medida de higiene, pudiendo lavarla cuando este sucia.

Lo ideal, por supuesto, sería realizar la sesión al aire libre, aunque teniendo en cuenta que no nos dé demasiado el sol, que sería contraproducente con determinadas ásanas de las que aquí proponemos.

LA HORA:

La realización de esta sesión de ásanas nos va a devolver la energía que vamos perdiendo durante las acciones a realizar durante el día, por lo que la mejor hora para hacerla sería por la mañana, lo que nos proporcionaría la vitalidad suficiente para acometer el resto del día sin ningún tipo de problema.

Podemos realizarla, asimismo, después de la jornada de trabajo, pero en este caso puede tener como contraindicación que recuperemos demasiado las fuerzas, saliendo de nuevo para realizar otra jornada de trabajo, lo que nos impedirá conciliar bien el sueño si lo tenemos algo ligero.

Teniendo lo anterior en cuenta, cualquier hora del día sería buena para realizar la sesión, por el mero hecho del beneficio que nos va a proporcionar, pero lo más recomendable sería entre las 10 y las 12 de la mañana, que es la hora en que nuestro cuerpo se ha despertado por completo y está receptivo a coger toda la energía necesaria para afrontar el resto del día.

Sin embargo, y debido a nuestra vida en la sociedad actual, deberemos de ajustar nuestro horario de Yoga al resto de necesidades cotidianas que nos surgen.

LA ROPA:

La ropa que se use debe de ser cómoda y que permita amplitud de movimientos.

Sólo tener en cuenta si el lugar donde lo vamos a realizar es cálido o frío, para no ir abrigado en exceso, ya que la sesión proporcionará calor interno.

Lo ideal sería usar ropa deportiva, como puede ser un chándal o una camiseta y un pantalón corto, para realizar la sesión. Si es de su gusto, también puede usar ropa más ajustada como podrían ser unas mallas, aunque personalmente recomiendo la ropa más holgada.

El color de la ropa debería de ser, si es posible, blanco o de color claro, ya que el color ayuda a mantener un nivel de concentración mayor y tiende a que nos sintamos más relajados.

LOS ACCESORIOS:

Si lo desean, al principio se puede poner algún tipo de música lenta, clásica o de relajación, para crear un clima que nos transporte más fácilmente en nuestra relajación hacia la consecución plena de la concentración en las ásanas.

Posteriormente, debemos eliminar la música, ya que lo que hace es servirnos de estimulo exterior para desenfocar nuestra mente.

Podemos colocar unas varitas de incienso en el local para crear igualmente un ambiente agradable, eliminando los posibles malos olores, pero en ningún caso la habitación se debe de sobrecargar con el humo que producen dichas varitas. De todas formas, el olor de las varitas de incienso debe de ser el más suave posible.

LA DUCHA:

Antes de realizar nuestra sesión de ásanas sería muy recomendable que nos diéramos una ducha. Pero la particularidad del tipo de ducha que recomendamos aquí, si nos lo podemos permitir y no tenemos muchos bloqueos de tipo mental para asimilarlo, es una ducha con agua a temperatura ambiente, o como suele definir todo el mundo, con agua fría.

Reconozco que esta práctica es bastante difícil de seguir por la mayoría de las personas, acostumbradas a ducharse con agua, no ya tibia, sino en la mayoría de los casos casi ardiendo. Pero cuando exponga sus beneficios, y el procedimiento adecuado para realizarla, estoy seguro que muchos de ustedes la tomarán como rutinaria, ya no sólo para antes de la sesión de Hatha Yoga sino para su vida normal.

El principal beneficio que produce la ducha con agua a temperatura ambiente es en el ámbito circulatorio.

Cuando nos impacta el chorro de agua fría en nuestro cuerpo se produce una reacción por parte de la capa externa del mismo produciendo una contracción, que a su vez se transmite hacia el interior provocando una vasocontricción de los órganos internos, con el consiguiente aumento del flujo sanguíneo, lo que da como resultado la expulsión de la sangre venosa que teníamos almacenada en nuestros

órganos para que se llene automáticamente con sangre arterial nueva.

Una vez terminada la ducha, y cuando nos hemos secado se produce el efecto contrario, es decir una vasodilatación, que permite a todo nuestro cuerpo relajarse y eliminar las tensiones que tenía, sobre todo en el nivel exterior, el muscular.

Por tanto, después de una ducha de agua fría, nuestro cuerpo se encuentra totalmente renovado por dentro y con la musculatura dispuesta a trabajar de nuevo ya que hemos eliminado todas las tensiones que teníamos acumuladas, así como nuestro organismo dispuesto a una mayor relajación.

A nivel de nuestra piel, produce un enfriamiento rápido de la misma, que se compensa con una mayor absorción de los electrones libres que nos rodean, lo que deja la piel mucho más tersa y suave que antes, y recarga toda la parte eléctrica de nuestro organismo, sobre todo, nuestro sistema nervioso.

El procedimiento para esta ducha es muy simple. Lo que hay que tener en cuenta siempre es respirar por la nariz. Por tanto no debemos de abrir nunca la boca, ya que por instinto, al principio, tenderemos a tomar grandes bocanadas de aire. Esto sería contraproducente ya que de lo que se trata es de enfriar el cuerpo por fuera y no por dentro. Si tomamos aire por la boca, se produce una refrigera-

ción interior que podría llevarnos incluso a resfriarnos.

Debemos de meternos debajo del agua poco a poco, mojándonos de abajo hacia arriba, comenzando por los pies y terminando por la cabeza. Una vez debajo de la ducha, la misma no debe de durar más de 30 segundos, ya que su aspecto no es higiénico, aunque también sirve para ello, sino terapéutico y preparatorio para la sesión de Yoga.

Muy a tener en cuenta es secarnos bien después de salir de la ducha para no coger enfriamientos, y evitar en lo posible las corrientes de aire.

De todas formas, si el alumno no es capaz de ducharse con agua fría puede hacerlo con agua tibia, y si lo desea comenzar en verano a probar a meterse bajo el agua fría. De no ser así, no pasa nada (aunque se perderán los beneficios que hemos descrito anteriormente), pero si que aconsejo la ducha antes de la sesión aunque no sea de agua fría.

Por último comentarles que si habitualmente se duchan con agua fría alejarán de sí los resfriados y enfriamientos propios del invierno.

LA COMIDA:

Lo ideal es no comer nada al menos 3 horas antes de la sesión de Yoga, para que nuestro organismo esté totalmente receptivo y no se interfiera con procesos como la digestión, que requieren una gran demanda de energía durante largo tiempo.

En el caso que tengamos hambre podemos tomarnos un vaso de zumo para aliviar la sensación.

En cuanto al tipo de alimentación para realizar la Yoga no es necesario ninguno. Se puede llevar cualquier tipo de alimentación y practicar correctamente Yoga, por lo menos en sus niveles bajos. En algunos centros de Yoga se obliga a las personas a ser vegetarianas, pero yo desaconsejo esta obligatoriedad totalmente, ya que no es necesario para la práctica, aunque reconozco que yo soy vegetariano y aporta muchos beneficios el serlo.

Como he dicho, no es necesario guardar ningún tipo de línea de alimentación para realizar Yoga, aunque si recomendaría a otros niveles, de ecología del metro cuadrado, como he dicho al principio, que se siguiera una dieta de tipo ovo-lacto-vegetariana, lo más compensada posible, y que igualmente no se consuman ningún tipo de excitantes, así como drogas, incluyendo dentro de las mismas al alcohol y el tabaco. Sin embargo, este no el tema a tratar, por lo que lo dejaremos un poco al margen, y quien esté interesado en él, ya encontrará la manera de seguir avanzando.

De todas formas advierto a las personas que pretendan seguir avanzando en el camino del Yoga, que sin que nadie les obligue a nada, y quiero dejar muy claro que no deben dejarse influir por nadie en estos conceptos sino llegar por ellos mismos a conclusiones, que muy probablemente se volverán vegetarianas, cambiará su concepto sobre el mundo y

su manera de ver las cosas, dejarán de lado los estimulantes y drogas, y llevarán una vida plena y sana que les permitirá vivir en su máxima amplitud, debido a que progresivamente aumentará su nivel de conciencia y verán la realidad tal como es y no como nos quieren hacer que la veamos.

En definitiva, mi única recomendación es la de que no se ingiera ningún tipo de alimento unas tres horas antes de realizar la sesión de Hatha Yoga, y si se lleva una alimentación de tipo vegetariano, mucho mejor.

## LA RELAJACIÓN:

Lo más importante de la Hatha Yoga es que se realicen las posturas o ásanas lo más relajadamente posible, para lo cual deberemos de aprender a relajar todo nuestro cuerpo. Esto, en principio, resulta bastante complicado para la mayoría de las personas a las que no se les ha enseñado un método de relajación determinado para comenzar a conocerse a sí mismos, y poder relajar tanto el cuerpo como la mente.

Para las personas que no conocen ningún sistema de relajación daré uno en el capítulo tercero de este libro, con el cual podrán aprender a relajarse de manera consciente, para que luego les sirva, no sólo a la hora de realizar la sesión de Yoga, sino durante todo el día, y en cualquier tipo de situación, pudien-

do de esta manera combatir, a su vez, el estrés reinante que nos domina a todos.

Como podéis ver me he referido a un tipo de relajación consciente, es decir, que en todo momento vamos a ser nosotros los que estemos relajando las distintas partes de nuestro cuerpo, lo que en un principio nos costará entre 10 y 15 minutos, pero que cuando dominemos la técnica ocurrirá de manera casi automática, ya que abremos aprendido que los músculos (también el resto de órganos y tejidos) pueden ser relajados instantáneamente a voluntad, igual que cuando los tensamos para realizar cualquier movimiento voluntario.

Esta relajación que aprenderemos la deberíamos realizar, al principio, antes de la sesión de ásanas, intentando que nuestra musculatura esté ya lo más relajada posible y nos cueste menos trabajo centrar nuestra mente en la sesión que vamos a realizar.

EL PRECALENTAMIENTO:

Cuando realicemos la sesión, hemos dicho que sería conveniente que nos diéramos una ducha de agua a temperatura ambiente en primer lugar, para tonificar y preparar el cuerpo. Seguidamente realizaremos una relajación de unos 10 a 15 minutos, si no somos capaces de relajarnos automáticamente en las ásanas. Después de esta relajación, o de la ducha, en el caso de que no vayamos a realizar la relajación, es conveniente que calentemos un poco las articulaciones antes de ponernos a efectuar la sesión de

Hatha Yoga, como lo hacemos antes de realizar cualquier tipo de ejercicio físico que nos va a demandar salirnos de lo habitual.

Este precalentamiento consistirá, sobretodo, en calentar las articulaciones de las rodillas, tobillos y columna vertebral (incluyendo la musculatura de la espalda).

Veremos un prototipo de precalentamiento básico para la sesión de ásanas en el capítulo cuarto de este libro, aunque se puede emplear cualquier otro de tipo similar, que permita que nos enfrentemos a la sesión de Yoga sin que podamos tener ningún tipo de problema de contracturas musculares.

De todas formas, si realizamos la sesión correctamente, sin forzar más allá de lo que nos pide nuestro cuerpo, no habría ningún tipo de riesgo. Pero como más vale prevenir que curar, sería recomendable este precalentamiento, por lo menos hasta que comencemos a dominar las posturas en las que nos colocaremos.

CALENTAMIENTO:

Sin duda alguna, lo ideal, aparte de lo que ya hemos dicho anteriormente, es que antes de realizar la sesión de ásanas, incluyendo en ella desde la ducha, realizáramos un tipo de ejercicio determinado que nos permita dinamizar nuestro cuerpo, y sobretodo, darle un poco de estímulo a nuestro sistema cardiovascular, para lo cual sería de gran ayuda realizar un calentamiento gimnástico.

En este sentido, personalmente recomiendo dos cosas: que se realice una pequeña tabla de gimnasia psicofísica (entendiendo por esta la gimnasia que además debe de hacer que mantengamos la atención en la respiración y en nuestro cuerpo mientras realizamos los diferentes ejercicios) o que realicemos un pequeño ejercicio de calentamiento que los Hindúes llaman Surya Namaskar (la Salutación al Sol) y que trabaja sobre todos los músculos de nuestro cuerpo de manera simple, ya que sólo se trata de hacer doce movimientos.

Este calentamiento será tratado igualmente en el capítulo quinto del libro.

LA RESPIRACIÓN:

La respiración es una de las cosas más importantes, por no decir la más importante, en la realización de la Yoga. Esto es así, ya que no podemos dejar de pensar que el respirar es en principio el hecho fundamental que nos permite vivir, y como consecuencia de ello, todo el resto de actividades que realizamos se encuentran basadas, directa o indirectamente, en ello.

Lo más importante que debemos de aprender es que no sabemos respirar, ya que asumimos desde que nacemos que el respirar es una acción de tipo involuntario y no nos preocupamos por realizarla correctamente. Aquí explicaremos la forma más correcta de respirar, y los tipos de respiración que existen, para que luego podamos desarrollarla co-

rrectamente durante la sesión de ásanas, aunque más adelante nos daremos cuenta de que cada postura sólo nos permite respirar de una manera determinada para aprovechar al máximo sus ventajas.

# CAPÍTULO III
## *LA RELAJACIÓN*

Como hemos comentado anteriormente, la relajación es una faceta fundamental para poder practicar Yoga.

Considerando que hay muchas personas que no saben relajarse conscientemente para poder realizar correctamente la sesión de Hatha Yoga, voy a proponer aquí un método básico para conseguirlo en poco tiempo, dedicándole sólo unos 10 minutos diarios.

Este método no debe de ser entendido como el único a realizar, y de hecho, si les es posible encontrar y practicar otros métodos háganlo hasta encontrar el que mejor les venga para conseguir relajarse plenamente. Ahora, eso sí, cualquier método que escojan debe de ser un método de relajación consciente, donde nosotros seamos los que controlemos

el proceso, y no un método de relajación inducida, en el cual terminamos relajados pero no sabemos aprender el mecanismo para realizar voluntariamente tal relajación.

Comenzaremos describiendo el lugar donde se debe de realizar la relajación. Esta se debe de hacer en una superficie rígida, pero debemos evitar que sea excesivamente dura. Lo ideal sería realizarla tumbados en el suelo, sobre una manta doblada o un aislante de los que se usan para las tiendas de campaña.

La iluminación debe de ser tenue (por lo menos al principio, hasta que consigamos dominar el método) y no debe de haber un exceso de ruido que nos impida concentrarnos en la tarea que vamos a realizar.

Debemos procurar que el breve espacio de tiempo que va a durar la relajación, unos 10 minutos, no seamos molestados por nadie, para que no se interrumpa, ya que el proceso no nos serviría de mucho en su fase de aprendizaje si lo estamos interrumpiendo cada "dos por tres".

Muy importante es que tomemos una actitud de escucha de nuestro propio cuerpo, y nos predispongamos a una relajación parecida a la que se lleva a cabo involuntariamente cuando vamos a dormir. Debemos de intentar mantenernos plenamente conscientes durante todo el proceso, aunque es muy normal que al principio nuestra mente se pierda en otros pensamientos, e incluso, si estamos cansados,

nos quedemos durmiendo. Poco a poco iremos superando esta fase hasta llegar a dominar la relajación, y a partir de ese momento podremos estar realizando cualquier tipo de actividad de nuestra vida cotidiana sin tener en tensión nada más que los músculos estrictamente necesarios para realizar la acción a desempeñar, puesto que nuestro cuerpo responderá perfectamente a lo que le ordenemos, que en este caso será estar lo más relajado posible durante todo el día, evitando el 90 % de las causas de estrés.

Volviendo de nuevo al método que propongo, vamos a describir la postura en la que nos colocaremos.

Lo ideal es tumbarnos boca arriba, con los brazos ligeramente separados del cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba. Las piernas se encuentran ligeramente entreabiertas. La columna vertebral debe de estar lo más apoyada en el suelo que sea posible, pero sin que esté en una postura antinatural, es decir, haremos una serie de movimientos con el cuerpo hasta ajustar nuestra espalda a una postura en la que nos encontremos lo más cómodos que sea posible. La cabeza debe de estar lo más recta posible, evitando que caiga hacia un lado u otro, aunque sea ligeramente.

En esta posición mantendremos los ojos cerrados.

Para ayudarnos en nuestra relajación podemos poner una música tranquila, con la que contactemos subconscientemente y nos ayude a relajar nuestra musculatura y nuestra mente. Debe de ser una música que no tenga estridencias, ya que esto nos afectaría negativamente en nuestra relajación.

Ahora vamos a pasar a describir un método simple y repetitivo que te servirá para relajarte, y que te recomiendo que al principio, graves en una cinta de cassette para que no tengas que estar pendiente de lo que tienes que hacer en cada momento, y simplemente vayas escuchándolo a modo de una relajación dirigida hasta aprender el método.

- Colocados en la postura anteriormente indicada y con los ojos cerrados, tomamos aire, retenemos el aire durante tres segundos y lo expulsamos, de forma que a cada respiración vamos aflojando nuestro cuerpo. Repetimos esta operación tres veces.

- Tomamos aire otra vez, de forma profunda, y al exhalar nos imaginamos una gran pizarra de color negro. En esta pizarra van a ir apareciendo las distintas partes de nuestro cuerpo.

- Vemos, como en la pizarra aparecen nuestros pies, y observamos como se distienden los dedos de nuestros pies, los empeines, las plantas, los talones y los tobillos. Observamos como nuestros pies se han ido aflojando poco a poco y ahora se encuentran totalmente relajados.

- Seguidamente vemos como a continuación de nuestros pies aparecen el resto de nuestras piernas, e igualmente notamos como se van aflojando nuestras pantorrillas, rodillas y muslos. Sentimos que nuestras piernas se quedan totalmente flojas, sin fuerza, total y absolutamente distendidas.

- Borramos las piernas de la pizarra, y en su lugar vemos como aparece nuestra columna vertebral. La observamos de abajo hacia arriba, vértebra a vértebra. Notamos como se separan ligeramente unas vértebras de otras debido a la relajación que vamos consiguiendo. Observamos que nuestra columna se encuentra totalmente distendida, muy relajada, sin ninguna tensión. Sentimos nuestra columna ligera.

- Notamos, como en la pizarra aparecen, a ambos lados de la columna vertebral, y rodeándola, los grupos musculares de la espalda. Vemos toda nuestra espalda, pero observamos que esta musculatura se encuentra relajada, sin tensiones, y que a su vez, las pocas tensiones que le quedan se van evaporando. Sentimos una espalda aliviada, donde no quedan restos de la tensión del día, de las malas posturas, de los esfuerzos. Nuestra espalda se encuentra totalmente recuperada, relajada al máximo.

- Borramos la espalda de la pizarra, y en su lugar vemos como va a aparecer nuestro abdomen. Centramos nuestra atención, en principio, en la musculatura abdominal, y notamos como estos músculos están flojos. Sentimos como se elevan

cuando tomamos aire y como bajan al exhalar. Nuestra musculatura abdominal se encuentra totalmente floja y relajada.

- Profundizamos ahora en nuestro abdomen, observando los órganos internos, y vemos como se encuentran todos distendidos. Vemos lo relajados que están: nuestro estómago, nuestros intestinos, nuestro hígado, nuestro bazo, nuestro páncreas y nuestros riñones. Observamos que todos nuestros órganos internos se encuentran total y absolutamente relajados.

- Borramos el abdomen de la pizarra, y en su lugar aparece nuestro tórax. Vemos, en primer lugar, los músculos pectorales, y notamos como se han aflojado durante el proceso de relajación. Sentimos su contacto con la camiseta, y como se ensanchan y se acortan cuando respiramos.

- Profundizamos en nuestro tórax observando una masa esponjosa de color rosado. Son nuestros pulmones. Vemos como se llenan y se vacían de aire al respirar, pero lo hacen de una manera lenta, pausada, sin ningún tipo de tensión. Observamos como a su lado se encuentra nuestro corazón, y vemos su latido. Es un latido sano, vigoroso, pero a la vez relajado, sin tensiones, con un ritmo lento, sin precipitación.

- Borramos el tórax de la pizarra, y en su lugar hacemos aparecer nuestra cabeza. Aquí observamos como sus distintas partes se encuentran totalmente relajadas. Así vemos que se han relajado: la barbilla,

la mandíbula inferior, la mandíbula superior, los pómulos, las nariz, los párpados, los ojos, las cejas, la frente y finalmente todo el cuero cabelludo. Nuestra cabeza está totalmente relajada.

- Hacemos desaparecer en este momento la pizarra de nuestra mente, y tomamos conciencia plena de nuestro cuerpo. Sentimos todo nuestro cuerpo, y notamos que está totalmente relajado. Observamos que se ha vuelto muy pesado. Parece que nos encontramos pegados al suelo, atraídos por la gran fuerza de la gravedad.

- Vamos, entonces, a imaginarnos que nuestro cuerpo se vuelve ligero, ya que vamos a relajar ahora nuestra mente. Sentimos que nuestro cuerpo se vuelve una pluma, y vamos a vernos flotando en el aire, mecidos por el viento. En este estado, nos vamos a imaginar nuestro lugar ideal de descanso. Un lugar que puede ser el campo, la playa, un rincón paradisíaco o cualquier lugar imaginario, pero donde sólo vamos a estar nosotros. Permaneceremos, ahora, en silencio, durante unos minutos intentando absorber todo la energía positiva y el bienestar que hay en este lugar ideal de descanso.

- Tras varios minutos, volveremos a tomar conciencia de nuestro cuerpo, y pasaremos a la segunda fase de la relajación, que es la energetización. Para ello, nos vamos a imaginar un gran aro de energía blacoazulada que se sitúa a nuestros pies, y que va a ir recorriendo todo nuestro cuerpo hasta salir por nuestra cabeza. A medida que el aro va re-

corriendo las pastes del cuerpo, en el mismo orden que las fuimos relajando, vamos a ir notando, como dichas partes se llenan de energía.

- Para salir finalmente de la relajación e incorporarnos de nuevo a nuestro entorno totalmente recuperados, lo haremos contando desde el 1 hasta el 5, lentamente. Cuando lleguemos al 3 recordaremos que nos encontramos con un perfecto estado de salud, y que han desaparecido de nosotros cualquier tipo de dolor o molestia.

- Después de la cuenta de cinco, movilizamos los dedos de los pies, los dedos de las manos, giramos la cabeza a un lado y a otro, y abrimos lentamente los ojos.

- Seguidamente nos estiramos, como si acabáramos de despertarnos, para redistribuir bien la energía del cuerpo, y ya podemos continuar con nuestras faenas cotidianas.

Como podéis ver, es un tipo de relajación muy simple, que se puede tomar, en un principio como una relajación dirigida, hasta que aprendamos, y posteriormente, veremos como se van relajando los músculos con sólo poner la atención mental en ellos.

Si se va a grabar en una cinta, debemos de hacer pausas a la hora de ir dictando los diferentes paso a realizar, de forma, que podamos ir tomando conciencia de lo que estamos haciendo.

Otra cuestión importante a la hora de relajarse es que debemos de comenzar la relajación de abajo hacia arriba, es decir, comenzando por las piernas, ya que los grupos musculares son mayores y cuesta menos trabajo relajarlos, con lo cual vamos creando el hábito de la relajación muscular para cuando llegamos a la cabeza, plagada de pequeños músculos.

# CAPÍTULO IV
## *PRECALENTAMIENTO*

Después de habernos duchado y haber realizado la relajación, si lo hemos hecho, o sino, directamente justo antes de ponernos a realizar la sesión de ásanas, es conveniente realizar un pequeño precalentamiento, sobretodo en las articulaciones y zonas que más vamos a emplear durante la realización de la tabla de Hatha Yoga.

Este precalentamiento tendrá una duración breve de unos cinco minutos aproximadamente, ya que sólo se trata de que no entremos en frío a realizar las ásanas.



Nos sentaremos sobre el tapete, sabanita o manta que hayamos dispuesto para realizar nuestra sesión de ásanas.

Con la espalda bien recta, nos colocaremos sentados, con ambas piernas estiradas. Esta será la posición de partida para todos los ejercicios.



1.- Subiremos, entonces, una pierna encima de la otra, de forma que todo nuestro pie quede fuera de la pierna, y comenzaremos a hacer pequeñas rotaciones con el tobillo, primero en un sentido y luego en el contrario, calentando toda la articulación. Seguidamente lo realizaremos con la otra pierna.



2.- Nos colocamos de nuevo en la posición de partida y llevamos un talón a colocarlo en la ingle de la pierna contraria. La otra pierna se mantiene estirada. Movilizamos en ese momento la articulación de la cadera, subiendo y bajando la rodilla de la pierna que tenemos flexionada, en forma de aleteo. Tras varias repeticiones, realizamos el ejercicio con la pierna contraria.



3.- Desde la posición de partida, llevamos un pie sobre el muslo de la pierna que permanece estirada, y realizamos el aleteo como en el ejercicio anterior. Al cabo de unas

cuantas repeticiones, realizamos el ejercicio con la pierna contraria.

4.- Volvemos a la posición de partida y llevamos un pie lo más arriba que podamos sobre el muslo de la pierna estirada. Si es posible, colocaremos el empeine sobre la zona de la ingle. En esta posición elevamos los brazos tomando aire y al exhalar bajamos a cogernos por el tobillo de la pierna estirada (si no llegamos, lo importante es que se mantenga la pierna bien estirada, y que igualmente haya un estiramiento de la espalda hasta donde nos permita nuestro cuerpo, sin forzar en exceso). Permanecemos en esta posición durante unos segundos y deshacemos lentamente, de forma inversa a como la habíamos realizado. Llevamos ahora a cabo el movimiento con la pierna contraria.

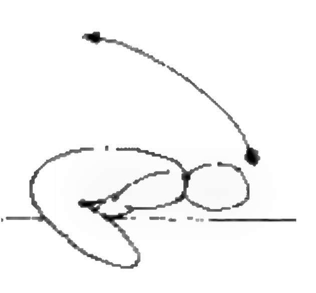


5.- Desde la posición de partida, unimos las plantas de los pies y acercamos los talones lo más posible a las ingles, agarrándonos los

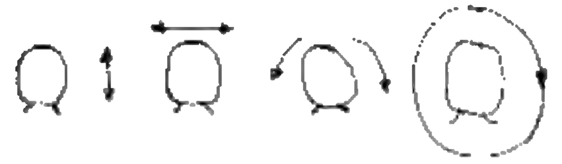


pies con ambas manos. En esta postura realizamos un aleteo con las rodillas, de forma que se movilicen bien nuestras caderas e ingles.

6.- Desde la postura anterior, dejamos las rodillas quietas, y si es posible, lo más cercanas al suelo. Elevamos la cabeza tomando aire y al exhalar la bajamos a intentar tocar el suelo con la frente. Repetimos este ejercicio tres o cuatro veces.



7.- Desde la posición de partida, llevamos la cabeza lentamente hacia arriba y abajo (como si estuviéramos diciendo si). Luego, la giramos hacia un



lado y otro (como diciendo no). Después de varias repeticiones, intentamos llevar la oreja a tocar el hombro, por la derecha y por la izquierda (hacemos varias repeticiones). Posteriormente realizamos círculos con la cabeza, primero hacia un lado y luego hacia el otro.

Todos estos ejercicios son muy simples y fáciles de realizar, con lo que no provocarán ningún tipo de problema, ni tampoco nos consumirán un tiempo excesivo a la hora de realizarlos, por lo que re-

comiendo, que si es posible se realicen siempre antes de la sesión de Hatha Yoga.

Me resta comentar, que los ejercicios no se deben comenzar siempre con la misma pierna, ya que es muy importante que comencemos de acuerdo con el tipo de día en el que nos encontramos. Los lunes, miércoles y viernes son días negativos (sin que el término sea peyorativo, sino simplemente donde se requiere más esfuerzo para realizar las cosas) y por tanto comenzaremos todos los ejercicios por el lado izquierdo, que es el que más nos favorece. Los martes, jueves y sábados son días positivos, y comenzaremos por el lado derecho. El domingo es un día neutro y se puede comenzar indistintamente por el lado derecho o izquierdo, aunque por su especial fuerza, yo recomiendo que se empiece también por el derecho.

## CAPÍTULO V
## *CALENTAMIENTO*

Anteriormente comentábamos que sería conveniente el realizar algún tipo de calentamiento antes de emprender la sesión de ásanas. Para ello hemos descrito en el capítulo anterior unos pocos ejercicios muy básicos para preparar, en cierto modo, los ligamentos y articulaciones que van a intervenir básicamente en la sesión de Yoga.

Sin embargo, lo ideal es haber realizado antes un calentamiento completo, lo que no sólo nos va a servir para que nos sintamos más elásticos y evitar problemas de adaptación en las primeras ásanas de la sesión, sino que nos va a ayudar a ir manteniendo el estado físico de forma necesario para realizar todo el trabajo que desempeñaremos en nuestra jornada diaria, aportándonos unas mayor tonificación muscular y cardiovascular, que nos irá proporcio-

nando, poco a poco, una mayor resistencia al esfuerzo, cosa que con la sesión de Hatha Yoga que se propone en este libro no conseguiremos totalmente, debido a que es muy básica y no demanda un gran esfuerzo físico, ya que está indicada para la gran mayoría de las personas, y sobretodo, para principiantes.

Como dijimos en el capítulo II de este libro, voy a proponer dos tipos de calentamiento básico, que no quiero que se entiendan en ningún momento como un tipo de gimnasia (ya sea fuerte o floja), sino como un mero calentamiento. Uno de ellos va a estar basado en un tipo de gimnasia psicofísica (debido a que tendremos que mantener un tipo de atención mental en los ejercicios que realizamos), y el otro se basa en un movimiento de todos los músculos del cuerpo, acompasado de la respiración, la cual jugará un papel muy importante a la hora de activar nuestro sistema cardiovascular.

Estos sistemas son muy buenos, si los queremos emplear, sobretodo para la mayoría de las personas que llevan una vida sedentaria, y que no les viene nada mal un poco de movimiento.

Simplemente tener en cuenta que el ritmo que se desarrolle al realizar los ejercicios lo debe de determinar cada persona dependiendo de sus posibilidades físicas en cada momento, y si quiere, ir progresando en la velocidad y el número de repeticiones poco a poco.

## CALENTAMIENTO PSICOFÍSICO

El calentamiento debe de comenzar siempre desde las extremidades hacia el tronco, para que se vayan calentando las articulaciones correctamente. Aquí voy a proponer una serie de ejercicios a realizar, pero igualmente se pueden emplear otros muchos si se atiene uno a las directrices básicas que plantea este sistema.

La posición básica que emplearemos para realizar la mayoría de los ejercicios será: de pie, con los pies ligeramente separados, la pelvis hacia fuera, el abdomen un poco hacia dentro, los hombros ligeramente hacia atrás y la cabeza recta.

Comenzaremos ahora a describir la serie de ejercicios, de los cuales haremos unas 10 repeticiones, excepto de los que se diga otra cosa.

La respiración se debe de realizar siempre por la nariz salvo que se diga otra cosa.

1. Desde la posición básica adelantamos un pie, apoyándolo sobre los dedos, y realizamos rotaciones con el pie, sin levantar nunca los dedos del suelo, calentando el tobillo. Este ejercicio se realiza con los dos pies.

2. Desde la posición de partida, juntamos las piernas, flexionamos las rodillas hacia delante y estiramos atrás, movilizando las articulaciones de los tobillos y rodillas. Las manos se encuentran apoyadas en las rodillas.

3. En la posición anterior, hacemos las flexiones con las rodillas, una vez hacia la derecha y otra hacia la izquierda.

4. Nos colocamos en la posición de partida y colocamos las manos en la cintura. Realizamos pequeños giros con la cadera. Primero hacia un lado y luego al contrario.

5. Como en el ejercicio anterior, llevamos la cadera a un lado y otro, en un balanceo de tipo lateral.

6. Como en el ejercicio anterior, llevamos la cadera en un movimiento semicircular pero sólo por la parte posterior, sin llegar a completar el círculo.

7. Volvemos a la posición anterior y realizamos giros de cintura mayores que los que habíamos realizado en el ejercicio 4, igualmente en ambos sentidos.

8. Desde la posición inicial, llevamos las manos al frente y realizamos movimientos circulares con las muñecas hacia dentro, y luego hacia fuera.

9. Como en el ejercicio anterior, unimos las palmas de las manos y llevamos las muñecas hacia abajo, subiendo los codos hacia arriba. Seguidamente unimos los anversos de las manos, llevando las muñecas hacia abajo y los codos hacia arriba.

10. Sacudimos las manos al frente, soltando los dedos para que se distiendan todos los ligamentos y articulaciones.

11. Sacudimos las manos lateralmente, soltando los dedos de las manos.

12. Realizamos círculos con los antebrazos desde los codos, primero hacia un lado y luego hacia el otro. Podemos realizar el ejercicio con los dos brazos a la vez, o con cada brazo por separado.

13. Desde la posición inicial, elevamos los brazos colocándolos a la altura de los hombros, en cruz, y realizamos círculos pequeños con las muñecas. Primero hacia delante, y luego hacia atrás.

14. Seguimos, en la postura anterior, realizando círculos pequeños desde los hombros, en ambos sentidos.

15. Realizamos finalmente círculos grandes desde los hombros, soltando bien todas las articulaciones de los hombros.

16. Desde la posición inicial, elevamos alternativamente un brazo y otro, realizando cortes con ambos brazos, teniendo en cuenta que los brazos se encuentren siempre bien estirados.

17. Desde la posición inicial, unimos las manos por detrás de la espalda, con los brazos sueltos. Lle-

vamos, entonces, la cabeza hacia arriba y abajo, de forma lenta (diciendo sí).

18. Llevamos la cabeza de un lado a otro (diciendo no).

19. Levamos la cabeza en un movimiento lateral, intentando tocar con la oreja izquierda el hombro izquierdo, y con la oreja derecha el hombro derecho.

20. Realizamos giros con la cabeza, primero hacia un lado y luego hacia el contrario.

21. Situados en la posición inicial, unimos y estiramos bien las piernas, unimos los dedos pulgares de las manos, y estiramos fuertemente los brazos hacia arriba, estirando, a su vez, toda la espalda, pero procurando no arquearnos hacia atrás, y desde aquí, nos flexionamos hacia delante, llevando las manos a tocar los pies por tres veces: con palmas, dorso y palmas de las manos.

22. Nos colocamos en la posición inicial, y esta vez abrimos las piernas bastante más que el ancho de nuestros hombros. Desde aquí, abrimos los brazos en cruz, colocándolos a la altura de los hombros, y nos flexionamos hacia delante. Una vez flexionados, llevamos la mano derecha a tocar la parte externa del tobillo izquierdo (si podemos), mientras que nuestra cabeza mira hacia la mano izquierda que tenemos levantada hacia arriba. Inmediatamente realizamos el ejercicio con la mano izquierda hacia el exterior del tobillo derecho, y así sucesivamente en las repeticiones, de forma que

toquemos el mismo número de veces ambos tobillos.

23. Desde la misma posición de piernas abiertas del ejercicio anterior, nos llevamos las manos a cruzarlas detrás de la nuca, y nos giramos hacia un lateral, flexionándonos seguidamente intentando tocar con la frente la rodilla por su parte externa. Los pies siguen mirando hacia el frente (un poco abiertos hacia fuera). Repetimos lo mismo hacia la otra rodilla, completando así una repetición. Este ejercicio lo haremos unas 15 veces.

24. Nos colocamos en la posición de partida, llevamos las manos detrás de la nuca entrecruzándolas, y realizamos medias sentadillas, para lo cual vamos a flexionar nuestras rodillas de forma que bajemos con la espalda lo más recta posible, hasta colocar los muslos formando un ángulo recto con las pantorrillas. Realizaremos 20 repeticiones. La plantas de los pies deben de estar en todo momento apoyadas totalmente en el suelo, por lo que debemos de procurar no levantar los talones.

25. Hacemos el mismo ejercicio anterior, pero esta vez intentaremos bajar lo máximo posible, realizando la sentadilla completa.

26. Para soltar un poco las piernas podemos realizar un poco de carrera suave sobre el propio terreno, que a su vez, nos servirá para subir algo nuestro ritmo cardiaco, adaptándolo al esfuerzo realizado.

27. Nos sentamos en el tapete (o manta) con las piernas flexionadas, y desde aquí vamos a realizar ejercicios abdominales. Nos tumbamos, dejando las piernas flexionadas (cosa muy importante) y elevamos ligeramente el tronco hacia arriba, como si quisiéramos elevar el pecho hacia el techo. Las manos se llevan a tocar las rodillas. La espalda no debe de subir hasta incorporarnos totalmente. Realizamos un mínimo de 20 abdominales (si nuestro cuerpo lo permite).

28. Después de estas abdominales, realizamos un pequeño ejercicio de estiramiento, tumbándonos boca arriba en el suelo, y estirando fuertemente brazos y piernas (los brazos por detrás de la cabeza con las manos unidas).

29. Nos sentamos de nuevo con las piernas flexionadas y vamos a realizar otra serie de abdominales. Para ello vamos a llevar un pie sobre la rodilla contraria, y en esta posición nos tumbaremos, elevándonos hasta incorporarnos totalmente, con la espalda en posición vertical. Realizaremos 10 repeticiones con cada pie encima de la rodilla contraria (como mínimo si nuestro cuerpo lo permite).

30. Repetimos el ejercicio 28.

31. Nos colocamos tumbados, con los codos apoyados en el suelo, media espalda incorporada, de forma que los riñones estén bien apoyados en el suelo, y levantamos las piernas a una cuarta del suelo. Desde aquí realizamos un ejercicio de pequeñas tijeras con ambas piernas, elevando una y ba-

jando la otra, teniendo en cuenta que nunca deben de subir excesivamente, ni tocar el suelo. Hacemos 30 repeticiones, teniendo en cuenta que cada vez que subamos la pierna izquierda y luego la derecha es una repetición.

32. Nos tumbamos boca abajo, colocando las manos a la altura de los hombros, y las piernas bien juntas. Los codos los mantenemos paralelos a cuerpo y lo más pegados a este que sea posible. Desde aquí, elevamos el tronco hacia arriba, dejando apoyada la zona abdominal en el suelo y arqueando la espalda hacia atrás. Los brazos se estiran a razón de la curvatura y elevación que permita nuestra espalda. Mantenemos esta posición durante un tiempo, estirando bien nuestra zona abdominal, e intentamos llevar la cabeza, que antes miraba al frente, hacia atrás, mirando hacia el techo, para que la extensión de nuestra musculatura abdominal sea la máxima, pero siempre procurando no hacernos daño. Aguantamos la postura un corto tiempo y la deshacemos lentamente.

33. Colocamos de nuevo las manos a la altura de los hombros, los dedos mirando al frente. Apoyamos los dedos de los pies en el suelo, y nos disponemos a hacer flexiones de brazos. Elevamos todo el cuerpo hacia arriba, manteniéndolo lo más recto posible, hasta estirar totalmente los brazos. A partir de aquí bajamos flexionando los brazos y subimos de nuevo a esta posición. Cada vez que bajamos y subimos realizamos una flexión. Debemos

de realizar cinco flexiones de brazos como mínimo (si podemos). Si el ejercicio resulta demasiado fuerte para que lo soporten nuestros brazos, podemos apoyarnos en las rodillas en lugar de los dedos de los pies.

34. Nos quedamos tumbados brevemente en el suelo relajando nuestra musculatura.

35. Vamos a realizar otras cinco flexiones, pero esta vez, las manos estarán colocadas bastante más abiertas que los hombros.

36. Relajamos nuevamente.

37. Realizamos las últimas tres flexiones de brazos, llevando las manos unidas al centro de nuestro pecho.

38. Relajamos nuevamente.

39. Nos sentamos, y dejamos una pierna estirada al frente mientras flexionamos la otra pierna llevando el pie encima del muslo contrario. Estiramos los brazos bien hacia arriba, y flexionamos el tronco al frente hasta tocar con las manos el pie de la pierna estirada. Hacemos varias repeticiones y cambiamos de pierna para repetir el ejercicio.

40. Nos sentamos, con una pierna estirada al frente mientras flexionamos la otra hacia atrás, de forma que el pie toque nuestro glúteo, y los muslos de ambas piernas forman un ángulo recto. Con la espalda bien recta, llevamos las manos a tocar, en primer lugar el talón de la pierna flexionada, y en segundo lugar, flexionamos el tronco hacia delante hasta tocar el pie de la pierna estirada. Después de

varias repeticiones cambiamos y realizamos el ejercicio con la pierna contraria.

41. Nos ponemos de rodillas, con ambas rodillas juntas. Separamos los pies hacia fuera. Nos sentamos en el hueco que dejan nuestros pies, de forma que ambos pies se queden con los empeines apoyados en el suelo, y a ambos lados de nuestros muslos, por fuera, pegados a ellos. Desde aquí colocamos las manos por detrás de nuestra espalda, apoyadas en el suelo, y vamos bajando lentamente hasta quedarnos tumbados en el suelo, con los brazos estirados detrás de la cabeza. Si no nos es posible realizar este ejercicio, lo haremos hasta donde podamos, pero sin hacernos nunca daño. Después de unos segundos tumbados, subimos de nuevo a la posición anterior y la deshacemos lentamente.

42. Nos colocamos en cuclillas, agarrándonos con los brazos las rodillas. Desde esta posición nos vamos a dejar caer ligeramente hacia atrás para rodar sobre nuestra espalda. Repetimos esta acción continuadamente unas cuantas veces, masajeando bien toda la espalda.

Hasta aquí los ejercicios básicos de una gimnasia psicofísica que nos va a servir de calentamiento. Es muy importante que se hagan los ejercicios de lateralidad por ambos lados cada vez que se realiza un ejercicio. Los lunes miércoles y viernes, comenzaremos por el lado izquierdo, y los martes, jueves y sábados por el derecho. Los domingos da igual.

Al ser una gimnasia de tipo psicofísico es muy importante que observemos muy bien los ejercicios que estamos realizando y como responde nuestro cuerpo ante ellos. La respiración la debemos de hacer siempre con la nariz, no empleando nunca la boca para tomar aire. Si en algún momento vemos que nos falta oxígeno, tomaremos una bocanada de aire, y bajaremos el ritmo de los ejercicios hasta que los adecuemos a nuestro ritmo.

Hay que recordar que esto no se trata de una competición, ni siquiera con nosotros mismos, por lo que no debemos de intentar forzar el cuerpo más allá de sus posibilidades, debiendo marcarnos en todo momento la velocidad y el número de repeticiones que vamos a realizar de cada ejercicio. De todas formas, es cierto, que siempre hay que forzar un poquito para que no nos estanquemos y nuestro cuerpo vaya mejorando (si aparte de utilizarlo como calentamiento queremos que nos vaya dando una forma física buena).

Como observareis no se han dado dibujos de los ejercicios psicofísicos que se van a desarrollar en este libro. Esto se debe a que considero que son lo suficientemente sencillos, e incluso se pueden cambiar por otros similares que conocemos para que no resulten aburridos, como para que se capten rápi-

damente con la sola descripción, una vez que hemos visto los dibujos del precalentamiento.

Si os resulta más cómodo, podéis realizar vuestra propia tabla de ejercicios, haciendo pequeñas anotaciones o dibujitos en un papel y seguirla como ejemplo para que no se os olviden los pasos a seguir.

## SURYA NAMASKAR (SALUTACIÓN AL SOL)

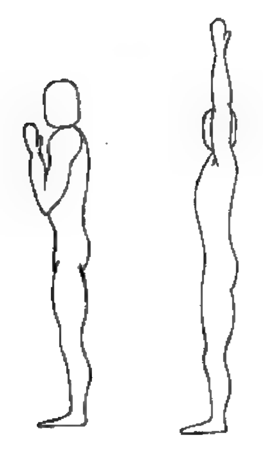
Antes hemos descrito un posible calentamiento basado en gimnasia de tipo psicofísico, donde la mayor parte de la atención mental se encuentra en la manera de realizar el ejercicio. Ahora vamos a describir otro sistema de calentamiento, empleado para mantenerse en forma desde hace milenios, donde se mueven todos los músculos y articulaciones del cuerpo, y donde además existe una atención mental que se encuentra fijada en la respiración.

Podemos decir que lo más importante para realizar bien estos ejercicios es llevar correctamente la respiración en cada uno de sus pasos, incluso más que intentar hacer los movimientos a la perfección. Si no acompasamos bien la respiración con el ejercicio, perderemos parte del valor que tiene como sistema de calentamiento.

Este sistema está basado en 12 movimientos, que describiremos a continuación, y que se repiten

12 veces, formando así una serie. Al principio podemos conformarnos con hacer una sola serie, pero posteriormente debemos intentar progresar en el número de series hasta llegar a realizar el calentamiento completo, que sería la realización de 12 series. Por supuesto, entre serie y serie nos detendremos un momento, normalizando la respiración, abriremos los brazos en cruz, cerraremos los ojos, e intentaremos pensar en una de las cualidades del Sol (calor, luz, etc.). Esto nos sirve para que en cada serie, el ejercicio nos aporte algo nuevo.

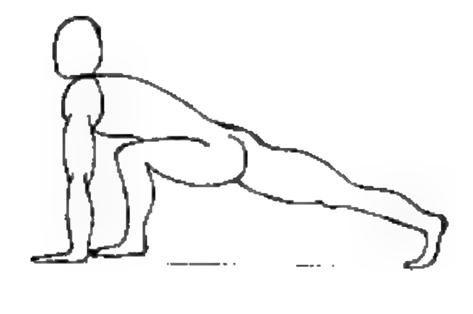
Descripción de los doce movimientos:



1. Nos situamos de pie, con la espalda recta y las piernas bien estiradas y juntas. Las palmas de las manos unidas a la altura del pecho, como en actitud de rezar. Desde aquí, elevamos las manos hacia arriba, por encima de la cabeza, siempre juntas, estirando los brazos al máximo. La espalda debe de estar bien estirada, pero debemos evitar arquearnos hacia atrás, y en caso de que se produzca este arqueo, que sea el menor posible. Durante este proceso tomaremos aire por la nariz.

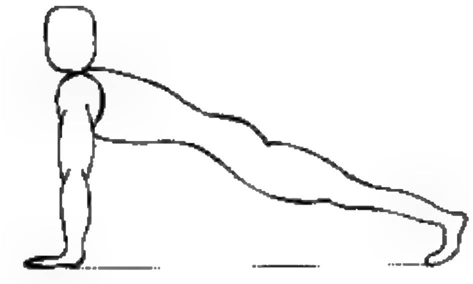
2. Desde la posición anterior, bajamos los brazos a lo largo del tronco, flexionándolo hacia delante hasta tocar con las palmas de las manos en el suelo, a ambos lados de los pies. La frente debe de intentar tocar las rodillas. Las piernas permanecen estiradas, sin flexionar las rodillas. Durante este movimiento exhalamos todo el aire. (Las personas que no lleguen a tocar el suelo deben flexionarse al máximo hacia delante sin doblar las rodillas, y cuando se vaya a realizar el siguiente paso apoyan las manos en el suelo, flexionando las rodillas ligeramente).

3. Desde la posición final anterior, doblamos las rodillas llevando la pierna derecha hacia atrás lo más que podamos, apoyándola en el suelo sobre los dedos del pie. La pierna izquierda permanece con el pie en el mismo sitio de la postura anterior, pero con la rodilla flexionada, de forma que permita el máximo estiramiento de la pierna derecha (no debemos de levantar el talón izquierdo). La pierna derecha está estirada al má-

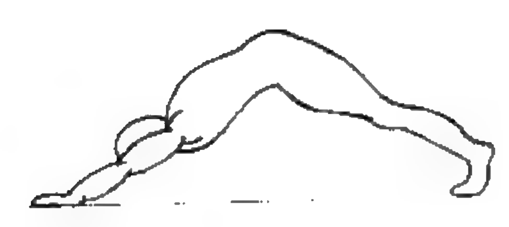


ximo que podamos. La cabeza se encuentra mirando al frente. Durante este ejercicio tomamos aire.

4. Mientras exhalamos, llevamos el pie izquierdo hacia atrás hasta unirlo con el derecho. Mantenemos el cuerpo lo más recto posible. Los brazos se encuentran estirados y paralelos a los hombros.

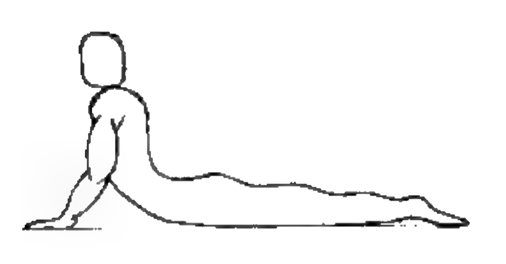


5. Elevamos los glúteos hacia arriba mientras empujamos con los brazos hacia atrás, de forma que nuestros brazos y piernas se encuentran totalmente estirados realizando una especie de triángulo, donde la zona más saliente son los glúteos. Durante este ejercicio hacemos una retención del aliento (sin aire, puesto que habíamos exhalado en el ejercicio anterior).



6. Al tomar de nuevo aire, llevamos los glúteos hacia abajo, vamos flexionando los brazos hacia el frente, y vamos colocando en el suelo las rodillas un poco flexionadas, seguidamente tocamos con el pecho en el suelo, y fi-

nalmente estiramos los brazos, dejando las piernas y el bajo vientre apoyados en el suelo y el tórax erguido hacia arriba. La cabeza la llevamos hacia atrás lo máximo posible. En este ejercicio hemos terminado realizando una fuerte flexión hacia atrás de toda nuestra columna vertebral. (Debemos de tener mucho cuidado en no forzar demasiado y hacernos daño, causándonos cualquier tipo de lesión).



7. Reteniendo el aire, llevamos de nuevo el tórax hacia el suelo, flexionando los brazos, para seguidamente estirarlos de nuevo llevándolos hacia atrás, mientras elevamos los glúteos hacia arriba, terminando como en el ejercicio 5.

8. Al exhalar, bajamos los glúteos llevando los brazos a la altura de los hombros. Ejercicio 4.

9. Al inhalar, llevamos el pie derecho a colocarlo junto a la mano derecha, entre ambas manos. La pierna izquierda permanece estirada. Es el mismo ejercicio, pero con la pierna contraria que el que habíamos descrito como el 3.

10. Al exhalar, llevamos el pie izquierdo junto al derecho, estiramos ambas piernas y bajamos la cabeza a tocar con la frente las rodillas,

quedándonos en la misma posición que en el ejercicio 2.

11. Al inhalar, elevamos el tronco hacia arriba, en forma circular, como si estuviésemos desenrollando una alfombra, y cuando tenemos la espalda totalmente estirada, llevamos las manos hasta la altura del pecho, donde después de unir las palmas, elevamos los brazos bien estirados por encima de la cabeza, terminando como al final del ejercicio 1.

12. Al exhalar, bajamos los brazos flexionándolos hasta colocar las manos unidas a la altura del pecho.

Muy a tener en cuenta sobre la descripción de estos doce ejercicios es que realmente sólo se trata de doce movimientos, que deben de encadenarse uno a continuación del otro, sin que haya pausa. Al principio podemos realizar la serie de una manera lenta, hasta que vayamos cogiendo el ritmo de los movimientos. Importante será en este caso que la respiración vaya siempre al ritmo del ejercicio, y que en ningún momento perdamos este ritmo, ya que entonces perderíamos la respiración, que terminaría haciéndonos un gran lío, ya que inhalaríamos cuando teníamos que exhalar y viceversa.

Este calentamiento se puede realizar, como habremos comprobado, en muy poco tiempo, y dependerá de nosotros el que sea más o menos duro como ejercicio gimnástico dependiendo del ritmo

empleado en la ejecución de los movimientos, y de la pausa que nos tomemos entre cada serie. De todas formas, nunca debemos de pasar de realizar 12 series.

Al final del libro se puede ver un anexo con las doce figuras de la realización del Surya Namaskar.

# CAPÍTULO VI
## *RESPIRACIÓN*

En este capítulo vamos a tratar la respiración y sus efectos sobre la vida cotidiana.

Lo primero que observaremos es que no respiramos correctamente, impidiéndonos aprovechar al máximo nuestras capacidades pulmonares y, por consiguiente, no podemos realizar gran cantidad de ejercicios correctamente, sintiéndonos fatigados al realizar algunas tareas. Igualmente, el no respirar correctamente provoca que tengamos situaciones de estrés y depresión, que se aliviarían en gran medida con una respiración correcta.

En este capítulo no voy a entrar en un tema tan amplio como sería el control del aliento, que dentro del Yoga tiene una vertiente propia con infinidad de ejercicios, ya que muchos de ellos son complicados y podrían llegar a ser peligrosos si no se realizan bajo la dirección personal del profesor de Yoga. Simplemente hacer referencia a que existen tales

ejercicios, y que el sistema que los engloba se llama PRANAYAMA.

En este capítulo sólo aprenderemos a sacar el máximo partido a nuestra forma habitual de respirar, que como nos daremos cuenta no es del todo correcta. Posteriormente aplicaremos esto en el capítulo dedicado a las ásanas de Yoga a cada postura, de forma que observemos que hay algunas de ellas que demandan una forma especial de respirar, e incluso hay una en concreto que es un ejercicio muy básico de Pranayama.

La traducción de Pranayama sería aproximadamente la de retención del aliento, ya que la gran mayoría de ejercicios tratan sobre como respirar con retenciones. Nosotros en este capítulo sólo aplicaremos muy básicamente un ejercicio que tiene algo de retención, por lo que comento esto para que nadie se lleve a engaño pensando que se van a mostrar ejercicios de Pranayama, que muchos autores venden también como la panacea para conseguir determinadas facultades.

El primer paso es observar como respiramos. Para ello nos sentaremos en una silla con la espalda recta, de forma que estemos cómodos y relajados. Tomaremos aire profundamente y exhalaremos. Si hemos prestados atención a este hecho voluntario que acabamos de realizar, nos habremos dado cuenta, en primer lugar, que normalmente sólo lle-

namos una mínima parte de nuestros pulmones, desaprovechando el resto.

Esto ya es una muestra significativa de que no respiramos todo lo bien que convendría. Pero también nos habremos dado cuenta de que no hemos tomado aire por las dos fosas de la nariz, como habría sido previsible, sino que lo hemos hecho sólo por una de ellas.

Si no nos hemos dado cuenta de esto basta con que repitamos la acción anterior de tomar profundamente aire colocando un dedo taponando una de las fosas y luego la otra, con lo que observaremos que con una de ellas nos cuesta mucho más trabajo respirar. Esta fosa con la que habitualmente nos cuesta más trabajo respirar cuando la forzamos no se utiliza casi nada durante la respiración normal. Es decir, que respiramos con una sólo fosa nasal. Pero no debemos alarmarnos, ya que el cuerpo como es muy sabio, permite que esta respiración por una sóla fosa se alterne cada dos horas aproximadamente, de forma que alternativamente utilizamos una de las fosas para respirar.

Este sería el principio básico de toma de conciencia de nuestra respiración.

Si nos encontramos en una situación peor de la media normal, y ni siquiera habitualmente respiramos por la nariz, sino que lo hacemos con la boca, tendremos que luchar por corregir, en primer lugar este defecto, y posteriormente proseguiremos con lo que explicaremos a continuación.

Para ello, cada vez que tengamos un momento debemos de intentar respirar con la nariz, de manera pausada y lenta, lo que seguramente, al principio nos causa una sensación de ahogo, que si comienza a agobiarnos solventaremos tomando una bocanada de aire fresco a través de la boca, comenzando de nuevo, una vez pasada la sensación de ahogo a intentar respirar con la nariz.

Cuando respiremos habitualmente por la nariz seguiremos los consejos que se dan a continuación, aunque lo ideal sería que se hubieran incluido directamente en el nuevo hábito de respirar con la nariz.

En primer lugar explicaré un poco la importancia de respirar con la nariz y no con la boca.

Es fundamental respirar a través de la nariz, y para eso la tenemos, debido a que cumple varias funciones:

1. Es un filtro que impide que entren gran cantidad de partículas extrañas en nuestro cuerpo, y especialmente en nuestros pulmones, evitando así gran cantidad de enfermedades.

2. Tiene la función de ralentizar la entrada del aire hasta nuestros pulmones, lo que unido al rozamiento que se va generando provoca un calentamiento de la temperatura del aire, adecuándola más a nuestro organismo, sobretodo en invierno.

3. El aire se humedece al entrar a través de la nariz de forma natural, adaptándolo para nuestros pulmones.

4. Nos permite una mayor regulación de la cantidad de aire que queremos tomar que al respirar por la boca, que llenamos nuestros pulmones sin control.

5. El proceso de ralentización que provoca el respirar a través de la nariz hace que nuestro cuerpo se relaje más y nuestro ritmo cardiaco baje, evitando situaciones de tensión.

Podríamos seguir enumerando razones, pero pienso que con estas hay suficiente, ya que son de gran peso. No obstante, ya que esto es un manual de Yoga, aunque para occidentales, trataré otro punto de vista menos físico.

Nuestro cuerpo, como cualquier máquina funciona a través de energía. Ahora bien, solemos pensar que la energía que anima nuestra máquina sólo se la proporcionamos a través de los alimentos que ingerimos, y que a través de la combustión que realizan estos nutrientes en las células con el oxígeno conseguimos todo lo necesario para realizar nuestras funciones internas y los trabajos internos. Esto físicamente es así, pero desde hace milenios el hombre sabe que también absorbemos energía directamente de nuestro entorno, y sobretodo del aire que nos rodea. Como comprenderemos rápidamente debemos de tener una serie de órganos que

nos permitan esa absorción de energía libre, que suele adquirirse en forma de electrones. Pues bien, en primer lugar, los absorbemos a través de la piel, por lo que, por ejemplo, nos sentimos más llenos de energía después de una ducha a temperatura ambiente, donde se han limpiado nuestros poros y hemos favorecido un flujo de electrones del exterior hacia el interior. Pero sin lugar a dudas, por donde pasa mayor cantidad de aire es a través de la nariz y la boca. Pues bien, en la nariz es donde tenemos dos zonas que absorben gran cantidad de estos electrones libres que hay en el aire, con lo que nuestra respiración a través de la nariz nos proporciona mayor cantidad de energía.

Esto lo podemos comprobar con un ejercicio de esfuerzo. Si intentamos coger cualquier objeto de gran peso, observemos que involuntariamente tomaremos aire por la nariz antes de realizar el esfuerzo, y retendremos el aliento o expulsaremos el aire cuando realizamos el esfuerzo de cogerlo. Si realizamos la toma de aire con la boca observaremos que el objeto parece que se ha vuelto más pesado que antes.

Una vez explicado todo esto, pasaremos a explicar la forma correcta de respirar.

Nos colocaremos tumbados boca arriba en cualquier lado, por lo que podemos utilizar la cama,

el suelo o cualquier otra superficie. Es importante que nos encontremos cómodos.

En primer lugar vamos a aprender a llenar la zona baja de los pulmones, que es la que tiene la mayor capacidad de aire.

Para aprender a hacer esto llevaremos las manos encima del ombligo, tocándonos el abdomen. Las colocaremos de forma que cuando hayamos exhalado todo el aire, los dedos medios de ambas manos se estén tocando ligeramente. Tomaremos aire lentamente por la nariz, intentando hacerlo por las dos fosas a la vez, y lo llevaremos hacia abajo, de forma que notemos como se infla nuestro abdomen, observando como los dedos se separan.

Repetiremos este ejercicio varias veces hasta que consigamos dominar su mecanismo, que como veremos es muy fácil.

Cuando lo hayamos dominado por completo pasaremos ha realizar el siguiente ejercicio.

Colocaremos, ahora, las manos, a la altura de nuestro pecho, en la misma posición que en el ejercicio anterior. Llevaremos esta vez el aire a la zona media de los pulmones, que suele tener también una gran cabida, aunque menor que la zona inferior. Notaremos como igualmente, cuando realicemos bien el ejercicio, se separan los dedos medios de las manos, y el pecho parece que se abre hacia los lados. Repetiremos el ejercicio hasta que consigamos asimilarlo totalmente.

Pasamos a la tercera fase del aprendizaje de llenado de los pulmones. Para ello vamos a aprender a llenar la zona alta de los pulmones, que es donde menos cantidad de aire nos cabe, y en ocasiones es una cantidad muy escasa. Colocamos las manos por encima de nuestras clavículas, y cuando tomemos aire debemos de notar como estas se elevan hacia arriba. Realizaremos el ejercicio tantas veces como sea necesario hasta que aprendamos el método de llenar la zona alta de los pulmones de aire.

Sirva como comentario, que como norma general, el hombre realiza una respiración de tipo torácica, es decir, llena más la zona media de sus pulmones; y la mujer suele realizar una respiración clavicular, es decir, respira más habitualmente con la zona alta de los pulmones. Esto nos servirá para ver en el tipo de llenado de los pulmones que tendremos más problemas habitualmente.

Una vez que dominamos el llenado de los pulmones en sus tres zonas básicas, pasaremos a describir lo que sería la respiración propiamente dicha y la manera de realizarla. A este tipo de respiración la vamos a llamar *respiración completa*.

Tumbados sobre la cama, tomaremos aire por la nariz, llenando primero la zona baja de los pulmones, luego la media y finalmente la alta. Para comprobar que estamos realizando bien el proceso,

colocaremos las manos como en los ejercicios anteriores, primero sobre el abdomen, luego sobre el tórax y finalmente sobre las clavículas. Al exhalar, vaciaremos los pulmones en orden inverso a como los hemos llenado, es decir, primero zona alta, luego media y finalmente la zona baja.

En este tipo de respiración no es necesario, y a veces ni recomendable, llenar totalmente los pulmones de aire en cada una de sus fases, simplemente ir tomando aire en cada una de las partes de los pulmones.

Repetiremos este tipo de respiración hasta que dominemos el mecanismo totalmente.

El paso siguiente será poder realizar este tipo de respiración completa estando de pie o sentados. Para ello nos valdremos de los mismos mecanismos que en las fases anteriores hasta que los dominemos bien.

Cuando seamos capaces de realizar conscientemente la respiración completa, cosa que significa un gran avance ya que somos capaces de respirar de una manera pausada y a la vez aportar al organismo la cantidad de oxígeno necesario para realizar una buena respiración, pasaremos a realizarla en movimiento, donde podremos sacarle el máximo provecho y además nos servirá para conseguir que se asimile de tal forma que ya no sea necesario hacer esta respiración voluntariamente, sino que se con-

vierta en la manera involuntaria en que vamos a respirar cotidianamente.

Para conseguir esto hay un método muy fácil. Cada vez que nos encontremos dando un paseo, dirigiéndonos andando hacia el trabajo, o siempre que vayamos caminando a cualquier lugar, prestaremos atención a nuestra respiración. Realizaremos una respiración completa, pero esta vez será con la añadidura de un ritmo, de forma que los pasos que demos nos servirán para llevar ese ritmo. Así, si tomamos aire en cuatro pasos, retendremos el aire en uno, para que se produzca el mayor intercambio posible de gases en los pulmones, y exhalaremos en otros cuatro, realizando siempre la respiración completa que hemos aprendido.

Respiraremos siempre a través de la nariz, y si en algún momento del paseo nos sentimos con ahogo o algo mareados, tomaremos una bocanada de aire y normalizaremos nuestra respiración hasta que consigamos dominar el método.

Cuando sea habitual en nosotros realizar la respiración completa cuando caminamos, prestaremos atención a la forma en que tomamos aire por las fosas nasales, e intentaremos que sea por ambas fosas que se produzca esta inhalación.

Evidentemente, este será un ejercicio de constancia que nos costará bastante tiempo asimilar, a diferencia de la respiración completa, que es nuestra manera normal de respirar, pero que hemos ido

desvirtuando a lo largo de los años al no tener una buena educación en cuanto a respiración se refiere.

Cuando hayamos logrado todo esto, veremos como la calidad de nuestra vida ha mejorado mucho y nos sentimos mucho mejor en cualquier circunstancia de nuestra vida y en cualquiera de las actividades que realizamos.

Por último, comentar que hemos descrito la respiración completa como una serie de fases de llenado de los pulmones. Esto no es realmente así, ya que los pulmones en la práctica se llenan por igual en todo su volumen al ser el aire un gas. Pero como el diafragma es el que provoca que este llenado se realice de una forma o de otra, lo que hemos aprendido realmente es a controlar el diafragma de forma que nos permita redistribuir la cantidad y el volumen de aire que entra en nuestros pulmones de la forma más equilibrada posible.

# CAPÍTULO VII
## *SESIÓN DE HATHA YOGA*

Por fin llegamos a la parte fundamental sobre la que trata este libro, la sesión de Hatha Yoga, donde vamos a dar una serie de posturas, o ásanas, determinadas que vienen bien a todo el mundo, pero que están expresamente diseñadas para personas que además no han practicado nunca Yoga, o que ni siquiera realizan algún tipo de ejercicio cotidianamente.

Esta serie la podrá realizar cualquiera siempre que se atenga a las instrucciones que se dan en el presente manual, ya que en el fondo este libro, y sobretodo este capítulo van a ser un manual práctico de cómo realizar las ásanas, además de contener una serie de pequeños conocimientos teóricos que nos permitirán un mejor aprovechamiento de la sesión de Yoga, así como sacarle el máximo rendimiento a nuestro cuerpo y nuestra mente para luego

poder aplicarlo a nuestra vida cotidiana, ya que en el fondo es de esto de lo que se trata.

No vamos, por tanto, a describir una serie de posiciones que sólo serían un mero ejercicio gimnástico, que como mucho nos permitirían conseguir una mayor elasticidad, aunque reconozco que simplemente esto ya es un gran avance, sino que vamos a practicar un método que nos permitirá integrar nuestro cuerpo, mente y espíritu (entendido como el conjunto de emociones), de forma que cuando terminemos nuestra sesión salgamos totalmente cargados para afrontar el mundo con otra actitud mucho más positiva, y que además esta actitud nos dure lo más posible.

Debo recordar, sin embargo, que la Hatha Yoga es una disciplina que sólo nos permite un avance cuando la practicamos de manera asidua, y que además, al contrario que otras artes o ciencias, se avanza mucho más deprisa cuanto más despacio se va.

Con esto quiero decir a mis queridos lectores que no deben de agobiarse con el intento de conseguir muy rápidamente ejecutar de una manera correctísima las ásanas, sus puntos de atención y todo lo demás que aquí se explica, ya que lo más importante es que llevemos una progresión, que cuanto más lenta nos esté pareciendo, muchos más beneficios nos estará dando.

Sería uno de los puntos más importantes que, más que estar mucho tiempo en una postura, o rea-

lizarla muy bien, consigamos estar totalmente inmóviles y con la atención mental en el punto prefijado, aunque la postura no este realizada de la forma más correcta, e incluso aunque tengamos que hacer una variante mucho más fácil, donde a lo mejor, se pierden parte de los beneficios físicos que produce esa ásana.

Pasamos ahora a hablar de las ásanas en general, para que el lector que no ha tenido contacto anteriormente con el Yoga tanga una ligera idea de lo que vamos a tratar aquí.

En teoría existen 84 ásanas básicas, que se supone, según algunos autores, que representan a las 84 especies animales sobre la tierra. Realmente esta 84 posturas son las que trabajan sobre todo nuestro organismo, sobretodo a nivel glandular y del sistema nervioso, y de cada una de ellas se puede decir que existen unas 1.000 variantes. Con esto quiero deciros que aunque las posturas en sí son muy limitadas en teoría, puesto que son en un máximo de 84, cuando nos disponemos a hacerlas se multiplican casi hasta la infinidad, dependiendo de la escuela o profesor que nos enseñe dichas ásana, y de nuestro propio aprendizaje y experiencia. En ese sentido, voy a dar primero una distribución de las ásanas atendiendo a su efecto sobre la columna vertebral, y la posición de la espalda y la cabeza al realizarlas.

Las ásanas pueden ser:

- De flexión hacia delante, en todas aquellas donde se flexiona el tronco hacia el frente.
- De flexión hacia atrás, en todas aquellas donde arqueamos la espalda hacia atrás.
- De flexión oblicua, donde nos flexionamos formando un cierto ángulo hacia un lateral.
- De flexión lateral, donde nos flexionamos hacia un lateral.
- Invertidas, donde la cabeza se encuentra por debajo del nivel del corazón.
- De tensión muscular, donde, aparte de estar incluidas normalmente en uno de los apartados anteriores, su característica fundamental es la tener que tensar determinados músculos para conseguirlas, aunque luego, a través de la relajación, se convierte en una postura de equilibrio, donde no es necesario el uso de la fuerza.
- De equilibrio, donde básicamente se trabaja el centro de equilibrio de la persona, tanto física como psíquicamente.
- Posturas sobre la cabeza, que son posturas de inversión, pero que a diferencia de las demás, siempre se apoya uno sobre la cabeza, o utiliza los brazos como prolongación de la misma.

En la sesión de Hatha Yoga que aquí proponemos haremos una mezcla de las distintas clases de posturas atendiendo a estos criterios, y donde se

irán compensando unas a otras, como veremos más adelante.

Hay varios tipos de ásanas que no trataremos en esta sesión, por ser más complejas y requerir de mayor experiencia, y sobretodo dejaremos totalmente excluidas las ásanas sobre la cabeza, ya que requieren que dominemos unas serie de cuestiones previas y deben de ser supervisadas por un monitor cuando estemos aprendiendo a realizarlas.

Me resta daros una serie de pequeños consejos antes de comenzar por explicaros las ásanas de la sesión de Hatha Yoga que vamos a proponer en este libro.

1.- La sesión se debe de realizar cuando hemos realizado parte de la digestión, por lo que sería conveniente que transcurra un mínimo de 3 horas desde la última vez que ingerimos alimento.

2.- Los movimientos necesarios para colocarnos y deshacer cada postura deben de ser lo más lentos posibles, y sin que en ningún momento tensionemos nuestro cuerpo.

3.- Cuando comencemos a practicar las posturas veremos que hay algunas que nos resultan especialmente difíciles de realizar, ya que nuestra elasticidad no nos permite ejecutarlas como se describen. En ese momento debemos tener presente varias cosas:

- Que no debemos de forzar nunca la postura hasta el punto en que sintamos dolor, y en caso de sentirlo debemos deshacer inmediatamente dicha postura.
- Una vez colocados en la postura, debemos intentar mantenernos lo más inmóviles que nos sea posible, aunque la postura no esté realizada correctamente, ya que esto nos proporciona mayor beneficio que el corregirlas constantemente.
- Intentar mantener todo el cuerpo relajado, a excepción de las partes que entrar a formar parte activa en la ejecución de la ásana, es decir, debemos intentar mantener tensos sólo los músculos que necesitamos para mantener la postura.

4.- Intentar mantener el punto de atención mental que se recomienda para cada ásana, y en caso de que nuestra mente empiece a divagar, intentar de nuevo centrarla en ese punto de atención.

5.- No olvidar nunca que nuestro mejor Maestro es nuestro propio cuerpo, y debemos de hacerle caso en todas las señales que nos manda. Si existe una determinada postura en la que no podemos colocarnos es simplemente porque nuestro cuerpo o nuestra mente no están preparados para realizarla. Debemos de tener paciencia y esperar el momento en que podamos realizarla sin temor a lesiones.

6.- El punto anterior no significa que no debamos de ir forzando día a día un poquito la postura,

sin hacernos nunca daño, sino que simplemente nos tomemos con calma e insistencia nuestro progreso.

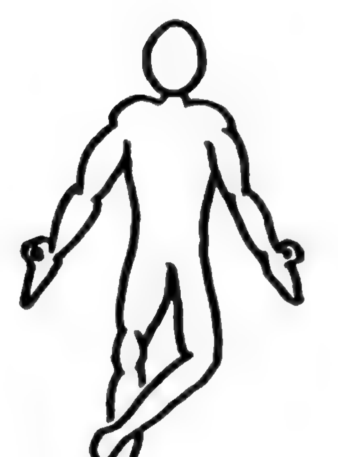
Sin más dilaciones pasaremos a describir las ásanas de la sesión, y comentaremos brevemente sobre ellas:

## VRIKSÁSANA (POSTURA DEL ÁRBOL)

Esta postura se llama así porque literalmente nos asemejaremos a un árbol con sus raíces firmemente ancladas al suelo y sus ramas extendidas para captar el oxígeno que le servirá para transformar su alimento.

Es una postura de equilibrio, donde encontraremos nuestro centro de gravedad, y a su vez comenzaremos a controlar nuestra lateralidad.

Se engloba dentro de las posturas de pie, que forman parte de las de equilibrio, y donde todo el flujo de energía de nuestro cuerpo recorre el eje vertical, proporcionándonos de esta manera una predisposición a encontrar el equilibrio mental a la vez que el físico.



*Ejecución:*

Nos encontramos de pie, con ambos pies juntos y

los brazos caídos a lo largo del cuerpo.

Tomamos aire y al exhalar adelantamos el pie derecho (y el izquierdo al día siguiente, como ya describimos que se hacía según el día fuese positivo o negativo) hacia el frente en un ángulo de unos 45 grados (en oblicuo). Apoyamos la punta de los dedos en el suelo y llevamos el pie a colocarlo por encima de la rodilla contraria, dejando la pierna derecha flexionada sobre la izquierda.

Los brazos los dejamos caer a ambos lados del cuerpo, intentando mantener nuestra espalda lo más recta posible.

Como podemos observar, el dibujo que adjuntamos no tiene la pierna flexionada a la altura de la rodilla, sino a la altura del tobillo. Esto es así para que observéis que siempre se puede hacer una variante mucho más fácil hasta que consigamos llegar a la que se describe en el libro, y posteriormente, a medida que avancemos podremos realizar variantes más complejas.

De todos modos, no debéis de olvidar que proporcionan los mismos beneficios las ásanas más fáciles que las más difíciles, ya que se adaptan a nuestro cuerpo, y por tanto, dan el máximo rendimiento.

Dentro de esta postura podríamos colocar los brazos caídos lateralmente, ligeramente separados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia fuera, y los dedos de las manos con el mudra tradicional (dedo pulgar e índice unidos formando un círculo, y

el resto estirados). Esto nos proporcionará un mayor equilibrio a la hora de realizar la postura.

*Punto de atención mental:*

Centraremos nuestra atención mental en nuestro entrecejo, y si nos es posible, en la glándula hipófisis.

Podemos, al principio, fijarnos en nuestro cuerpo y observar como responde a la postura de equilibrio, como se encuentra nuestra lateralidad, y observar nuestro centro de gravedad, para poder compensar nuestra postura corporal en el futuro.

Esta ásana se realiza una vez por cada lado. La respiración debe de ser lenta y pausada.

La duración aproximada será de un minuto aproximadamente, pero para que no tengamos que estar pendientes del reloj, lo cual es una tentación sobretodo al principio, podemos intentar contar las respiraciones que hacemos, cifrando como media unas diez respiraciones en esta postura (por cada lado, ya que realmente son dos posturas, una con el pie derecho, y otra con el izquierdo).

La respiración será lenta, y procuraremos que conste de cuatro tiempos diferenciados. Haremos una inhalación completa, retendremos brevemente la respiración con los pulmones con aire, exhalaremos lentamente por la nariz, y retendremos breve-

mente con los pulmones sin aire, para volver de nuevo a comenzar el ciclo respiratorio. Los pulmones no se deben de llenar en su totalidad de aire, si bien, la respiración debe de ser completa (descrita en un capítulo anterior).

Al exhalar deshacemos lentamente la postura y nos colocamos de nuevo en la postura de pie que teníamos al iniciar la sesión.

## UTKATÁSANA (LA SILLA YÓGUICA)

Esta postura es llamada la silla yóguica porque se asemeja al ademán de sentarnos que realizamos cotidianamente, pero a diferencia de lo que hacemos, y que suele ser bastante perjudicial para nuestra salud, sobre todo para nuestra columna vertebral, esta ásana nos compensa de todo el tiempo que nos encontramos mal sentados, y que entendemos por comodidad, como son los sofás modernos, que parece que nos están proporcionando una gran comodidad, pero que en el fondo están deformando y haciendo sufrir a nuestra columna vertebral.

Basta un pequeño lapso de tiempo en esta postura para compensar las horas que nos tiramos mal sentados.

A la vez, sigue siendo una postura de equilibrio, que nos proporciona beneficios similares a la anterior, con excepción de la lateralidad.

También debemos de tener en cuenta que es una ásana de tensión, ya que se produce un gran esfuerzo en el ámbito de las piernas, lo que las fortalece bastante.

Esta tensión en las piernas provoca que en las pantorrillas exista una gran presión sobre las venas más profundas lo que produce unos efectos benéficos en la prevención de las varices.

Esta tensión se produce también en el ámbito de nuestra espalda, donde la musculatura tiende a enderezar nuestra columna vertebral, sobretodo al nivel de la zona lumbar, proporcionándonos gran cantidad de beneficios, y sobre todo a personas sedentarias que pasan gran parte del día sentados, bien sea por motivos de su trabajo, o cualquier otro motivo.

Esta ásana se incluye dentro de las posturas en cuclillas, aunque como vemos no llega a bajar del todo para colocarnos en dicha posición.

*Ejecución:*

Elevamos los brazos hacia arriba de manera que consigamos tenerlos lo más estirados posibles, paralelos y con las palmas de las manos mirándose.

Flexionamos las rodillas, manteniendo siempre las plantas de los pies pegadas al suelo, e intentando

no flexionar el tronco hacia el frente. Bajamos en esta postura todo lo que podamos, como si fuéramos a sentarnos en una silla.

Nos mantenemos en esta posición durante diez respiraciones, y deshacemos al exhalar lentamente. Para ello nos elevamos hacia arriba, colocándonos totalmente de pie y dejamos caer los brazos a ambos lados de nuestro cuerpo.

Realizaremos esta ásana durante unas 10 respiraciones, que serán lo más lentas y pausadas que nos sea posible realizar sin que perdamos el ritmo normal de nuestra respiración.

*Punto de atención mental:*

Al igual que en la ásana anterior se encuentra en el entrecejo (o en la glándula hipófisis).

En cuanto al tipo de respiración que debemos de intentar en esta ásana nos lo proporciona la misma postura. Observaremos que no podemos llenar los pulmones con gran cantidad de aire, y que a su vez, está ásana requiere un esfuerzo físico mayor que otras, por lo que, realizando la respiración como en la primera postura descrita, nos encontraremos que nos sentimos algo más cansados. Para evitar esto, amoldaremos el ritmo respiratorio a las

demandas energéticas de nuestro cuerpo, intentando que nuestro ritmo no se acelere en exceso, lo que provocaría que también se acelerara nuestro corazón.

Si observamos que no podemos mantener un ritmo respiratorio medianamente lento, será mucho más conveniente que hagamos la ásana en varias fases, es decir, hagamos tres o cuatro series con la postura, deshaciéndola y volviéndola a hacer cuando notamos que aumenta en exceso nuestro esfuerzo físico, y en lugar de hacer la postura durante diez respiraciones, la haremos durante tres, tres veces.

Debemos de intentar mantener en un principio la atención mental sobre nuestra espalda y observar todo lo que está ocurriendo en ella, así como en nuestras piernas, brazos y cuello.

Posteriormente, centraremos toda nuestra atención mental en la glándula hipófisis, en el entrecejo.

## UTKATA PADADIRÁSANA (POSTURA EN CUCLILLAS)

Esta postura es una continuación de la anterior y es la postura propiamente en cuclillas.

Fortalece igualmente la espalda al mantenerla recta y con una cierta tensión muscular, provoca un

fortalecimiento de las piernas, incluyendo los pies y los dedos de los pies, y por supuesto es una postura de equilibrio, donde nuevamente trabajamos sobre nuestro centro corporal, bajándolo en esta postura hasta su nivel más bajo, para así contrarrestar la fuerza de la gravedad.

En principio, esta postura parece ser inestable, debido a que nuestro centro de gravedad se desplaza hacia arriba de nuestro tronco para compensar la bajada cuando no nos apoyamos sobre los talones, ya que además, sólo estamos apoyados sobre los dedos de los pies. Sin embargo, una vez que conseguimos fortalecer nuestras piernas, y somos capaces de mantener nuestra espalda totalmente recta, vemos que es una postura donde no es necesario realizar el mínimo esfuerzo y toda la tensión desaparece, ya que se suple por el equilibrio.

Se asemeja entonces a una postura de pie, donde estuviéramos quietos mucho rato. Esto significa que observaremos como tras un cierto lapso de tiempo comenzamos a balancearnos hacia delante y detrás, como si en cualquier momento fuéramos a perder el equilibrio y caer al suelo.

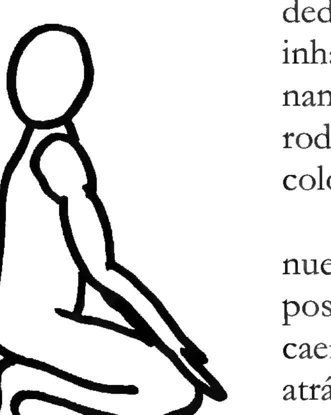
Esto es una reacción que se produce en el nivel mental y que pretende que perdamos la concentración necesaria para mantenernos en equilibrio. Es lo mismo que ocurre cuando estando de pie normalmente cerramos los ojos, y al sentirnos inseguros, perdemos la concentración y nos balanceamos hasta el punto de que finalmente tenemos que adelantar

un pie y abrir los ojos por que de lo contrario nos caeríamos al suelo.

A su vez, dentro de la sesión de ásanas, esta postura nos sirve de paso intermedio entre la postura anterior y la siguiente, permitiendo una adaptación de la musculatura de las piernas y la espalda a la serie de ásanas que vienen a continuación.

*Ejecución:*

Desde la postura de pie nos elevamos sobre los dedos de nuestros pies al inhalar, y al exhalar flexionamos nuestras piernas por las rodillas hasta bajar a colocarnos en cuclillas.



Debemos de mantener nuestra espalda lo más recta posible, y la cabeza no debe de caer ni hacia delante ni hacia atrás.

Llevaremos entonces las manos a la altura de las rodillas, colocando las palmas de las manos hacia arriba. Las manos sueltas, sin tensiones, y los brazos relajados y distendidos cayendo a lo largo del cuerpo.

Realizaremos esta postura una media de 10 respiraciones lentas y relajadas.

*Atención mental:*

Se situará en la zona del entrecejo como en las anteriores posturas de equilibrio.

La respiración será igualmente completa y lo más pausada posible.

Debemos de intentar que no se convierta en una postura de tensión, y sólo estemos en ella por puro equilibrio, sin hacer sufrir ninguna de las partes de nuestro cuerpo, y sobretodo sin forzar las piernas y la espalda.

## PASCHIMOTANÁSANA (LA PINZA)

Comenzamos aquí con la práctica de una de las posturas más importantes de la Hatha Yoga.

Esto es así porque esta postura permite dar una gran flexibilidad y movilidad a la columna vertebral, con lo que conseguimos mantenernos mucho más ágiles.

Se dice que es la postura que proporciona el mantener la juventud durante mucho tiempo, y esto es así, ya que podremos coincidir en que una persona se conserva joven en cuanto su cuerpo está dinámico y flexible, y asociamos la ancianidad y la vejez con la decrepitud corporal y mental.

Esta ásana no sólo trabaja sobre la columna vertebral, sino que también, cuando conseguimos realizarla correctamente, sobretodo provoca un profundo masaje sobre los órganos internos del abdomen, lo que nos beneficia grandemente a la hora de mantener sanos estos órganos y no padecer enfermedades tan comunes hoy en día como es el estreñimiento.

Como veis he definido el estreñimiento como una enfermedad, ya que podemos considerar que los estreñimientos habituales que sufren gran cantidad de personas hoy en día debido a una serie de causas en las que ahora no voy a entrar provocan un malestar general como el de cualquier otra enfermedad, y a la larga, produce algunos tipos de enfermedades reconocidas, como puede ser colon irritable.

La presión sobre los órganos internos provoca que exista un masaje constante, produciendo una mayor fluidez de la corriente sanguínea, evitando el estancamiento de sangre venosa en dichos órganos.

Este masaje nos ayuda, a su vez, a regular la función de las glándulas endocrinas situadas en el abdomen, haciéndolas trabajar correctamente.

Sobre la columna vertebral tiene un gran beneficio en la zona de lumbares y cervicales, debido al estiramiento que provoca sobre las vértebras, permitiendo liberar la presión de los discos intervertebrales. A su vez, libera las tensiones de los músculos de la espalda, tonificándolos, y consiguiendo que,

poco a poco, mantengan la espalda con su curvatura natural sin que estemos siempre tensos.

Lo explicado anteriormente nos servirá para darnos cuenta de que además es un ásana buenísima para luchar contra el estrés.

El nombre de la pinza se le ha dado en occidente por la semejanza que adquiere el cuerpo con este objeto cuando se realiza dicha postura. La traducción del sánscrito está muy lejos de esto, y va más encaminada a la descripción de la postura que estamos realizando, ya que con una traducción más o menos libre, podríamos decir: "la postura donde el este va hacia el oeste", o traducido de manera totalmente libre "llevar un extremo de nuestro cuerpo a unirlo con el otro".

*Ejecución:*

Desde la posición de pie en la que habíamos acabado la postura anterior, bajamos a sentarnos en el suelo, con ambas piernas estiradas y juntas. El tronco formando un ángulo de 90 grados con las piernas. La espalda lo más recta posible. Las manos colocadas sobre las rodillas. En esta posición nos relajamos profundamente.

Al exhalar llevamos las manos a cogernos por los tobillos, flexionando el tronco hacia el frente, intentando doblarnos desde la zona baja de la espalda.

Debemos de mantener siempre la cara lo más paralela que nos sea posible al suelo.

Intentaremos llevar la frente a tocar las piernas.

Esta postura la haremos en la medida de nuestras posibilidades. Si no llegamos a cogernos por los tobillos,



llevaremos las manos lo más lejos que podamos, forzándonos un poco, pero sin hacernos daño, y nos flexionaremos hacia delante lo que podamos. Con el tiempo ya conseguiremos realizarla correctamente, pero no debemos de tener prisa en ello. Cada cuerpo tiene un periodo de adaptación necesario para conseguirlo y no debemos de intentar saltárnoslo.

Muy importante en esta postura es que mantengamos siempre las piernas estiradas y no flexionemos nunca las rodillas.

Realizaremos esta ásana por un promedio de 15 respiraciones.

Cuando terminemos, al exhalar, desharemos lentamente hasta quedarnos de nuevo sentados en el suelo.

*Punto de atención mental:*

Centraremos toda nuestra atención en nuestra columna vertebral en principio, y posteriormente en la base de la columna.

La respiración será pausada, y observaremos como al principio, si la ásana podemos realizarla correctamente, la presión sobre la zona abdominal provoca que nuestra respiración sea algo costosa. Esto es debido a que se llena sólo una parte de nuestros pulmones. Debemos de relajar nuestra postura para que los pulmones tomen el aire que necesitan, normalizando la respiración. De todas formas, observaremos que esta respiración no es completa, sino que es torácica y clavicular, como ya habríamos supuesto.

## ARDHA MATSYENDRÁSANA (MEDIA TORSIÓN)

Como en la postura anterior, la nomenclatura que empleamos para referirnos a esta ásana no es ni por asomo lo que significaría su traducción. Se aplica esta terminología para que tengamos una referencia de lo que estamos realizando con esta ásana. Es decir, que estamos torsionando nuestra columna vertebral. Por ello esta postura corresponde a las de torsión.

Su nombre sánscrito hace referencia, en su primera parte, ardha a medio o mitad. Matsyendra es una palabra compuesta que significa el rey de los peces, y que fue el sobrenombre que se le dio a un gran Rishi de la India, inventor de la postura que lleva su apodo. Por tanto esta sería la media postura del “Rey de los Peces”.

Lo cierto es que no se trata de la media postura que inventara este Rishi, si no más bien una postura derivada de la anterior, bastante compleja en su ejecución, y por lo que se buscó la manera de hacerla más factible. De esta media postura de torsión existen muchas variantes. Nosotros aplicaremos aquí una de las más simples en su realización, pero que proporciona el máximo de beneficios.

En esta postura se produce, como ya hemos dicho, una torsión de nuestra columna vertebral, es decir, rota sobre su propio eje  nuestra columna el máximo posible. Esto provoca que demos una gran movilidad a nuestras vértebras que generalmente no son llevadas a estos extremos de movilidad, proporcionándonos una gran elasticidad y agilidad corporal.

Asimismo, fortalece la musculatura de la espalda, al ser esta la encargada de forzar esa rotación.

Muy importante en esta postura, un poco compleja al principio en su ejecución, es mantenernos dentro de una tensión relativa en nuestra musculatura de la espalda, hasta que dominemos la ásana y consigamos relajar por completo todo nuestro

cuerpo. No debe de haber nunca una tensión excesiva, ya que esto provocaría la no consecución del objetivo básico de lo que nos proponemos.

Por otra parte, se produce una presión en una lado de nuestra zona abdominal, provocado por la pierna, que masajea profundamente los órganos internos de nuestro abdomen, liberándonos de sangre venosa y proporcionándonos unos órganos que se llenan de nueva sangre arterial, vivificándolos.

Se consigue, a la vez, un ligero desplazamiento de los órganos internos hacia un lateral durante la ejecución de esta ásana, lo cual también es muy beneficioso.

Esta postura se realiza por un lado, y posteriormente por el contrario.

Debemos realizarla durante al menos 10 respiraciones lentas por cada lado.

*Ejecución:*



Sentados sobre el suelo, con ambas piernas juntas y estiradas, y la espalda bien recta, flexionamos la pierna derecha por la rodilla. Pasamos el pie derecho por encima de la pierna izquierda y la colocamos junto al muslo izquierdo por su parte exterior,

apoyando totalmente la plata del pie en el suelo. Flexionamos la pierna izquierda por la rodilla hasta llevar el talón del pie izquierdo junto al glúteo derecho.

Con esta posición de piernas, rotamos nuestro cuerpo hacia el lateral derecho, el máximo que nos sea posible, apoyando la mano derecha en el suelo, justo en el centro de donde estaba nuestra espalda antes de girarnos. Llevamos la mano izquierda a cogernos el dedo pulgar del pie izquierdo.

La cabeza la mantenemos en la horizontal, con la barbilla por encima del hombro derecho, y la rotamos al máximo hacia el lateral derecho.

Esta postura la realizaremos por ambos lados, una media de 10 respiraciones pausadas en cada una.

*Atención mental:*

En principio observaremos nuestra columna vertebral y nuestra musculatura de la espalda, así como los órganos internos de nuestro abdomen. Todo ello en una visión global que nos permita ver la reacción que está experimentando nuestro cuerpo ante esta postura. Posteriormente, centraremos nuestra atención mental en la base de la columna vertebral.

Con respecto a esta ásana, observaremos que la respiración, aunque se dice que debe de ser com-

pleta, al principio nos cuesta un poco conseguirlo, debido a la presión que estamos ejerciendo sobre nuestro abdomen.

Debemos, sin embargo, seguir intentando realizar la respiración de tipo completo para que la ásana produzca el máximo beneficio a nivel físico en nuestro organismo.

La respiración se irá acomodando poco a poco hasta que consigamos realizar la postura totalmente relajados y sin tener que estar pendientes de llenar todas las zonas de nuestros pulmones. Es en ese momento cuando podremos disfrutar plenamente de la postura y centrar toda nuestra atención en el punto de atención mental anteriormente citado.

## ARDHA JANYÁSANA (RETENER LA RODILLA)

Esta ásana es la primera que vamos a utilizar en la serie en la que tendremos la espalda estirada y estaremos acostados sobre el suelo.

Etimológicamente se puede decir que su traducción es la correcta, ya que "Janu" es rodilla y "Ya" se puede traducir por retener. Ardha significa media, lo que nos indica que sólo se realizará con una pierna.

En cierto modo es la acción de sujetar la rodilla con las manos.

Esta postura tiene una serie de beneficios, sobretodo en cuanto a nuestra espalda y a las problemáticas que se derivan de la incorrecta colocación de la misma, ya sea durante el trabajo, mientras descansamos, hacemos deporte, o cualquier otro tipo de actividad cotidiana que realicemos.

Esta serie de deformaciones posturales que ejecutamos durante el día provocan un paulatino deterioro de la correcta posición de nuestra columna vertebral, lo que nos lleva a sufrir determinados achaques a lo largo del tiempo.

Esta postura consigue que estiremos por completo nuestra espalda, separando ligeramente las vértebras. A su vez, por el lado donde tenemos la pierna flexionada produce una extensión de los músculos, ligamentos, tendones y nervios. Es, sobretodo, a consecuencia de este estiramiento de los nervios, y en especial del ciático, que mejoramos mucho en posibles lumbalgias que se nos podrán provocar, y si ya las tenemos las atenúa.

En cierto modo, esta ásana es muy buena para la zona lumbar, aunque lo es en general para toda la espalda.

Permite, a su vez, un gran descanso de todos los grupos musculares de la espalda, ya que se realiza sin ningún tipo de tensión.

Es una postura muy fácil de realizar, y la puede hacer cualquier persona, lo que supone que aunque podamos estar limitados en la ejecución de otra se-

rie de ásanas no tendremos ningún problema en realizar ésta de un modo totalmente exacto.

Debemos de recordar también, que tiene una gran influencia en los órganos internos del abdomen, ya que la ligera presión que se produce en uno de los lados del abdomen, debido a la fuerza de gravedad y nunca al empuje humano, hace posible un masajeo de dichos órganos.

El masaje de los órganos internos provoca un estímulo que permite que funcionen a la perfección, lo que a su vez, nos proporciona un mejor estado de salud. Con esto no quiero decir que por realizar esta ásana no podamos caer enfermos, sino que es más difícil que ocurra, ya que nuestro organismo tiende a funcionar mejor. De todas formas, nadie está libre de la enfermedad y ésta nos puede atacar en cualquier momento.

Sin embargo, con la realización regular de esta ásana observaremos que hacemos mejores digestiones, y que nuestro abdomen nos causa menos problemas.

Tiene también una influencia muy positiva sobre los riñones, y en especial sobre las glándulas suprarrenales, regulando su función metabólica y ajustándola a las necesidades de nuestro cuerpo para un mejor funcionamiento.

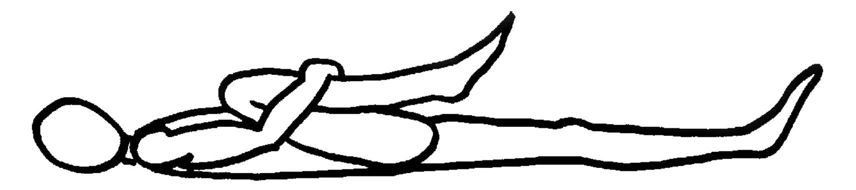
Realmente, podríamos decir que esta ásana trabaja directamente sobre las glándulas suprarrenales, por lo que la atención mental, como veremos más adelante, se fija en ellas.

Sin profundizar nada en el tema, debo de comentar que las ásanas trabajan básicamente a nivel físico sobre las glándulas endocrinas, modificando su actuación de la secreción de hormonas, normalizándolas.

*Ejecución:*

En la postura anterior habíamos concluido sentados. Desde esta posición nos tumbamos apoyando la espalda en el suelo y ajustamos toda nuestra columna vertebral al piso.

Nuestro cuerpo debe de quedarse apoyado básicamente en tres zonas: la parte posterior de la cabe-



za, la zona central de la espalda y los glúteos. Nuestras piernas estarán estiradas, apoyadas en su parte posterior en el suelo, y lo más relajadas que nos sea posible mantenerlas.

Los brazos se encuentran a ambos lados del cuerpo.

Tumbados en esta posición tomamos aire y al exhalar elevamos la pierna izquierda hacia la vertical, hasta formar un ángulo de 90 grados con el cuerpo. La pierna debe de subir totalmente estirada, si es posible.

Flexionamos la pierna izquierda por la rodilla y subimos las manos hasta entrelazarlas. Con ambas manos entrelazadas nos sujetamos por encima de la rodilla, pero sin presionar la pierna hacia nuestro pecho. Las manos son simplemente un sostén para que la pierna no pierda su posición. La presión que ejercerá la pierna sobre nuestro abdomen será únicamente la que surja de su peso por causa de la gravedad.

Nos mantendremos en esta ásana durante aproximadamente unas 10 respiraciones.

Al exhalar en la última respiración desharemos la postura lentamente, elevando primero la pierna hacia la vertical, después de soltar las manos, y estirándola junto a la otra.

Esta postura la repetiremos por el otro lado, o lo que es lo mismo, la realizaremos con la otra pierna, y la duración será la misma por un lado que por el otro.

*Atención mental:*

En principio centraremos nuestra atención mental en nuestra espalda y abdomen, hasta ver los efectos que provoca la realización de la ásana. Posteriormente, y aunque nos resultará algo difícil, centraremos nuestra atención en la glándula suprarrenal del lado de la pierna con que realicemos la postura. Estas glándulas endocrinas se encuentran situadas encima de nuestros riñones.

Nuestra respiración será completa y muy pausada, de forma que observaremos que cada vez se hace más lenta. Debemos de intentar que tras cada inhalación y exhalación mantengamos breves instantes una retención de aire, sin forzar dicha respiración en absoluto, pero facilitando el intercambio de gases en nuestros pulmones.

Al tomar aire notaremos como se aumenta la presión ejercida por la pierna sobre el lado del abdomen que oprime. Esto nos permitirá prestar mayor atención a los órganos internos de esa parte, y observaremos que cuando dominemos la postura, tendremos una mayor apreciación de nuestros riñones y su situación en nuestro cuerpo.

## JANYÁSANA (RETENER LAS RODILLAS)

Anteriormente hemos realizado la media postura de retención de las rodillas, es decir, sólo sujetábamos una pierna. Ahora la postura consistirá en sujetar ambas piernas.

Esta ásana, como podemos intuir, tiene una serie de beneficios muy parecidos a la anterior. La diferencia se encuentra en que aumenta el estiramiento sobre las vértebras lumbares, y sobretodo, una mayor presión a nivel del abdomen. Esto

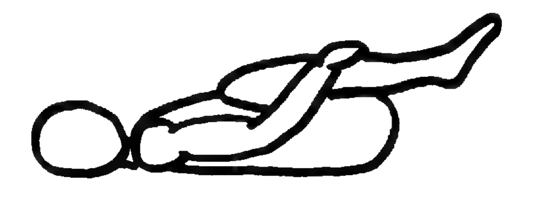
se refleja en que esta postura es mucho más benéfica que la anterior en cuanto al masajeo interno de los órganos del abdomen.

Observaremos cuando la realicemos, que ya no existe una influencia tan grande sobre los riñones y las glándulas suprarrenales, y en cambio se produce un mayor efecto sobre nuestro vientre.

Nuestra espalda se beneficia igual que en la ásana anterior.

*Ejecución:*

Desde la posición de tumbados, en la que habíamos acabado la postura anterior, elevamos ambas piernas estiradas hacia la vertical, formando un ángulo de 90 grados con el tronco. Flexionamos ambas piernas por las rodillas, y con las manos entrelazadas nos cogemos por encima de ellas sin apretar.



Esto sería Janyásana completa.

Realizaremos unas 10 respiraciones en esta postura.

Al exhalar en la última, desharemos lentamente, elevando las piernas hacia la vertical, y descendiéndolas hasta dejarlas apoyadas en el suelo, totalmente

estiradas. Las manos se colocan a ambos lados del cuerpo.

*Atención mental:*

Centraremos nuestra atención mental en todo nuestro abdomen, intentando observar lo que ocurre mientras realizamos la postura, y aprovecharemos para ir reconociendo nuestros órganos internos, ya que en esta postura son más fácilmente reconocibles.

La respiración debe de ser como en la ásana anterior, aunque esta vez notaremos que nos cuesta más trabajo llenar nuestros pulmones de aire por la ligera presión de las piernas en nuestro abdomen. Esta pequeña molestia desaparece rápidamente cuando nos relajamos totalmente, y nos sirve para poder conocer mejor nuestros órganos internos.

## PAVANAMUKTÁSNA (POSICIÓN DEL FETO)

Esta postura se denomina así por su gran parecido a la posición que tiene el feto en el vientre materno.

Sin embargo no tiene nada que ver con su nombre en sánscrito, que podríamos traducir como postura para la liberación del aire.

Este nombre se le dio porque entre otras muchas cualidades, esta postura es capaz de sacar fuera los gases que nos oprimen y que, a unas personas más que a otras, les resulta difícil expulsar.

No es de extrañar, por tanto, que durante la realización de dicha postura se "escapen" algunos de los gases que tenemos acumulados en nuestros intestinos.

Lejos de significar esto algo malo por la inconveniencia de realizarlo ante más personas que estén presentes en la sala donde realizamos la ásana, o que la realizan con nosotros, debemos de tener en cuenta que es una liberación y un respiro que nos estaba pidiendo nuestro cuerpo, y que se lo debemos de permitir para que no se revele en contra nuestra.

Es, por tanto, sumamente beneficiosa esta postura en este sentido, y debemos de sacarle el máximo provecho posible cuando los gases se decidan a salir, sin intentar retenerlos, y olvidarnos de lo que pueden pensar los demás, ya que debemos de estar contentos con nosotros mismos, sin tener en cuenta lo que puedan pensar los demás sobre nosotros.

A la vez, esta postura provoca una gran flexión hacia delante de nuestra columna vertebral, lo que produce una gran distensión en el ámbito de nuestra

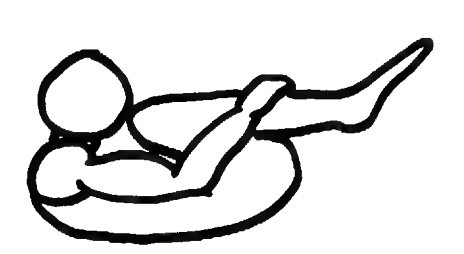
espalda. Sin embargo, la ejecución de esta postura suele ser algo complicada ya que es una de las ásanas donde se realiza a través de cierta tensión en nuestro cuerpo. No obstante, el beneficio de la ligera separación de las vértebras, con su consiguiente liberación de los discos intervertebrales en su zona posterior nos produce gran alivio por la deformación postural a la que estamos habituados.

Si en esta postura sentimos dolor en las vértebras que se quedan tocando el suelo, debido al peso que soportan, y al que puede que todavía no estén habituadas, desharemos ligeramente la postura, situándonos en una posición algo más confortable. Si aún así nos siguen doliendo las vértebras, desharemos la postura, ya que en Yoga nunca debe de existir el dolor, como ya se comentó anteriormente.

*Ejecución:*

Nos colocamos en la postura de Janyásana, y desde aquí elevamos la cabeza hasta intentar tocar con la frente en las rodillas.

Notaremos como todo nuestro cuerpo entra en tensión, ya que a diferencia de Janyásana, en esta postura debemos de realizar una tracción sobre nuestras piernas



con las manos, para que no sea únicamente nuestra cabeza la que se tensione al intentar unirse a las rodillas.

Todo nuestro cuerpo se quedará entonces apoyado en el suelo en dos o tres de nuestras vértebras.

Realizaremos esta ásana por un tiempo estimado de 10 respiraciones, pasadas las cuales bajaremos lentamente la cabeza hasta apoyarla en el suelo, y al exhalar desharemos la postura como en Janyásana.

*Atención mental:*

Centraremos nuestra atención mental en las vértebras que tocan el suelo.

Sin embargo, al principio, es muy probable que tengamos que centrar la atención mental en los músculos de la espalda, que al no estar acostumbrados a realizar esta tensión nos molestarán. Esta pequeña molestia será más evidente cuando acabemos la sesión de Hatha Yoga o al día siguiente, en los primeros de días de comenzar a practicarla, debido a las tensiones de determinados músculos, que como aun todavía no sabemos relajarlos para mantener sólo la tensión necesaria para ejecutar la postura, se quedan tensos.

Si aparecen estas pequeñas molestias no debemos de prestarles gran atención, ya que simplemente son pequeñas agujetas producidas por el movimiento de músculos que no usamos normalmente, pero que no debemos de confundir nunca

con pequeñas lesiones debidas a que no hagamos bien la postura y nos provoquen dolor continuo por algún desgarro de tipo muscular.

La respiración, como comprenderemos rápidamente cuando realicemos la ásana, se hace más rápida que en las anteriores debido a que existe una cierta tensión que debemos mantener con nuestra musculatura y que demanda una mayor cantidad de oxígeno. Sin embargo, la respiración debemos de intentar que siga siendo completa y lo más pausada posible que nos permita la realización de esta postura.

Observaremos que cada vez que tomemos aire nuestra espalda parece que se estira y nuestras vértebras se separan un poco más de lo que lo hacen durante el resto de la ejecución de la postura.

## HALÁSANA (EL ARADO)

La traducción de esta ásana es bastante correcta, y se denomina así, por la semejanza que adquiere el cuerpo con un arado al ejecutarla.

Es la primera de las posturas de inversión que vamos a realizar.

Las posturas de inversión tienen una serie de problemáticas con las mujeres que se encuentran menstruando.

Este problema radica en que al invertir la posición del cuerpo, los fluidos tienden a cambiar la dirección para contrarrestar la nueva fuerza de la gravedad, que ahora funciona en sentido contrario.

Realmente esta problemática es mínima, pero se recomienda a las mujeres que estén es este ciclo que se abstengan de realizar dichas ásanas, y en su lugar harán unas alternativas que describiremos más adelante.

Como en la postura de Pavanamuktásana, repito a las lectoras que olviden sus problemas de conciencia sobre lo que pueden pensar los demás y realicen las posturas alternativas durante los días que se encuentren menstruando.

Por mi propia experiencia he comprobado que hay determinadas mujeres que tienen tabúes sobre estos temas y no quieren que los demás se enteren que se encuentran atravesando este periodo, sobretodo en clases de Yoga donde existen hombres y mujeres. Esto las ha llevado algunas veces a sentir leves malestares, no sólo ya durante la ejecución de las ásanas, sino después de terminada la sesión de Hatha Yoga. Esto es debido a los ligeros desordenes que se provocan en el organismo con la inversión de los flujos. Sería, por tanto, más razonable olvidarse de los tabúes mientras realizamos las ásanas y hacer las posturas alternativas que se nos dan, ya que son mucho más beneficiosas para esos días.

Halásana es una postura que provoca una gran tensión al nivel de nuestras cervicales, por lo que al principio le resultará difícil de realizar a muchas personas, pero pronto se habituarán a realizarla de una manera más suave, y con el tiempo, el propio cuerpo se encargará de responder y permitir que se realice correctamente. Es fundamental seguir al pie de la letra la forma de ejecución que se describe a continuación para evitar posibles molestias, e incluso lesiones.

Habrá determinadas personas (sobretodo las que tienen problemáticas de espalda y en especial las que tiene problemas de cervicales) que no podrán realizar esta postura en las primeras sesiones que hagan. Esto se irá subsanando poco a poco, y con el tiempo podrán comenzar a practicarlas. Lo importante es que no las hagan, ni de manera suave, si sienten cualquier tipo de dolor.

Es muy normal, que a las horas, o al día siguiente, de haber realizado por primera vez esta ásana, notemos cierta tensión e incluso malestar en la zona cervical. Esto se debe al estiramiento forzado que realizamos sobre la musculatura que rodea a estas vértebras al ejecutar la postura. No debemos preocuparnos por esto ya que simplemente es la reacción del cuerpo en forma de una especie de agujetas frente a movimientos nuevos que no realizamos, y que en algunos casos no hemos realizado nunca.

Después de estas advertencias previas, pasaremos a hablar sobre los grandes beneficios que produce esta ásana.

En primer lugar es una postura que produce una corrección sobre las vértebras cervicales, ajustándolas correctamente. Esto nos beneficia mucho ya que incluso elimina pequeños desvíos de la columna, sobretodo los que tenemos la mayoría de las personas en una de nuestras vértebras cervicales, que suele estar más salida que el resto, debido a la postura que adoptamos, y que en especial afecta a los estudiantes.

Produce, además, por la inversión, un relax muy grande en la zona inferior del cuerpo, sobretodo, en las piernas. La inversión del flujo sanguíneo para contrarrestar la fuerza de la gravedad descansa las piernas y evita el problema de varices.

Es a la vez una postura muy buena para evitar el estreñimiento.

La presión que se realiza a la altura de la garganta produce una influencia sobre la glándula tiroides, que provoca un reajuste metabólico de todas las funciones que regula dicha glándula.

Provoca una elongación de la columna vertebral, dándonos una mayor elasticidad, y permitiéndonos una mayor amplitud de movimientos. En cierto modo nos rejuvenece en el sentido de hacernos más ágiles.

Como vemos, esta postura es toda una joya, pero también hemos visto que hay que acometerla con cierta prudencia y esperar a que nuestro cuerpo se vaya adaptando a ella para realizarla en condiciones.

Volver a recordar, que una postura no se puede realizar cuando nuestro cuerpo no está preparado para ello, y no debemos de forzarlo en exceso, ya que la adaptación debe de ser lenta, y ser el propio cuerpo el que marque el ritmo de evolución. "Se avanza más deprisa cuanto más despacio se va".

Con todo esto no quiero decir que no se realice la postura o se tome miedo a ejecutarla, sino, simplemente que se tome consciencia ya que existen ciertas limitaciones y es necesario que las personas que la acometen por primera vez sepan a lo que se enfrentan. Deben, no obstante, de intentar ejecutarla, y hacerlo tan suave como les indique su cuerpo, y en caso de no poder ni siquiera colocarse en la postura, esperar un cierto tiempo realizando las otras ásanas de Yoga y volver a intentarlo tras un cierto periodo de práctica continuada.

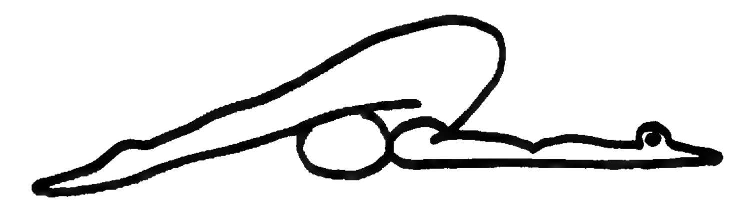
Como dije anteriormente, la postura se debe de ejecutar como se indica, pero con esto no quiero decir que la hagamos tan exacta como en la descripción, sino que simplemente nos atengamos a determinadas normas que se están indicando para que no corramos ningún tipo de riesgo ni tengamos ningún problema.

Una vez terminada la descripción de la sesión de Hatha Yoga, encontrarán las tres posturas alternativas que doy para los días en que las mujeres se encuentren con la menstruación.

*Ejecución:*

Desde la posición de tendidos en el suelo, boca arriba, debemos de adoptar la postura correcta para no tener ningún tipo de contratiempo. Para ello es fundamental que llevemos el mentón lo más próximo que nos sea posible a nuestro pecho, de forma que se quede libre nuestra garganta, permitiéndonos una fácil respiración.

Observaremos que cuando hacemos lo anteriormente indicado se queda un ligero hueco a la altura de la nuez. Esto va a ser lo que nos permite realizar la ásana correctamente.



Una vez que tenemos esto en cuenta pasamos a realizar la postura.

Para ello, elevamos las piernas (estiradas) hasta llevarlas detrás de la cabeza, tocando el suelo con la punta de los dedos. Si esto no resulta posible por nuestro estado físico, llevaremos las piernas hasta

donde nos permita nuestro cuerpo sin experimentar dolor.

Con las piernas en esta posición, la espalda se queda totalmente curvada, y todo el peso de nuestro cuerpo recae sobre las vértebras cervicales.

Los brazos se encuentran extendidos a lo largo del suelo, en la misma posición que se encontraban antes de realizar la ásana. Las palmas de las manos están vueltas hacia arriba, y lo que debemos de hacer es realizar el mudra Anjali, que consiste en unir los dedos pulgar e índice de las manos, formando un circulo, y manteniendo estirados y unidos el resto de los dedos.

Si durante la postura notamos cierta dificultad al respirar, aflojaremos un poco la ásana para permitir un mayor paso de aire por la garganta. Normalmente, esta sensación responde más a un problema de ansiedad o de agobio que a una problemática real de falta de aire, por lo que desaparecerá rápidamente cuando tomemos confianza en la ejecución de la ásana.

Mantendremos la postura durante unas 10 o 15 respiraciones, teniendo en cuenta que al principio las respiraciones serán muy rápidas, y según vayamos dominando la postura se irán haciendo más lentas.

Al exhalar en la última respiración desharemos la postura lentamente, bajando las piernas hasta colocarlas extendidas a lo largo del suelo, y desharemos el mudra de las manos.

Nos mantendremos así tumbados en el suelo durante unas cuatro respiraciones, que controlaremos de la siguiente forma: prestaremos atención a nuestro corazón, tomando aire en cuatro latidos, reteniendo uno o dos, y exhalando en otros cuatro latidos. Mientras relajaremos todo nuestro cuerpo. Este ejercicio es parte de una ásana que se denomina SAVÁSANA  o postura del cadáver, y que emplearemos detrás de algunas ásanas para relajar las posibles tensiones que se nos hayan creado hasta que dominemos la manera de estar relajados en las posturas.

*Atención mental:*

Centraremos toda nuestra atención mental en nuestra garganta, y más exactamente al nivel de la glándula tiroides.

Antes de que esto sea posible, y debido a que esta ásana es algo compleja para los principiantes, recomiendo que se preste atención a la colocación de nuestro cuerpo en general, y a la columna vertebral en particular. Posteriormente pasaremos a fijarnos en la posición que se quedan nuestras vértebras cervicales y nuestra garganta. Una vez que dominemos la postura, centraremos toda nuestra atención mental en la glándula tiroides.

Es muy de tener en cuenta la forma de respirar que tendremos en esta postura, ya que debido a la

presión que ejerce el peso del cuerpo sobre nuestra garganta se produce un menor paso de aire hacia nuestros pulmones. Esto se compensa realizando las respiraciones más lentas, con lo que existe un mayor intercambio de gases en los pulmones. Sin embargo, es normal notar como nuestra respiración se va haciendo cada vez más rápida, sin que podamos llegar a controlarla, debido a la sensación creciente de falta de oxigeno, al llenar los pulmones con poco volumen de aire.

Debemos dejar que transcurra el tiempo hasta que seamos capaces de dominar la técnica de respiración en esta ásana, ya que con el dominio de la misma, también conseguiremos el dominio de la respiración, sin apenas tener que fijarnos en como lo hacemos.

Durante la ejecución de esta ásana podemos llegar a notar calor intenso en la zona de la garganta, algo de fresco o incluso un tipo de sabor raro en la boca. No debemos de asustarnos ante esta situación, ya que suelen ser las respuestas que da nuestro cuerpo frente al estímulo que le estamos proporcionando. Sólo debemos de preocuparnos si sentimos dolor o malestar al realizar la ásana, en cuyo caso la desharemos inmediatamente, como llevamos recomendando en todas las ásanas desde que comenzamos el libro.

## SARVANGÁSANA (POSTURA DE LA VELA)

Denominamos esta postura así, porque parece que somos la vela de un barco visto desde la lejanía, en el horizonte, pero realmente no tiene nada que ver con la traducción del sánscrito.

Podríamos traducir esta ásana como la postura con todo el cuerpo, y esto es así porque utilizamos todos los músculos de nuestro cuerpo para mantenerla correctamente, aunque una vez que aprendamos a realizarla de manera relajada, se convertirá en una postura de equilibrio que no demandará prácticamente casi ninguna tensión muscular.

Como en la postura anterior, tenemos una notable influencia de esta ásana sobre la zona cervical, así como una fuerte inversión de los flujos de líquidos.

En esta postura llega aún más cantidad de sangre al cerebro que en la postura anterior, por lo que puede provocar leve sensación de presión en nuestra cabeza, e incluso pequeños mareos, que pueden ser provocados por la afluencia de sangre al cerebro o por la presión sobre nuestras cervicales.

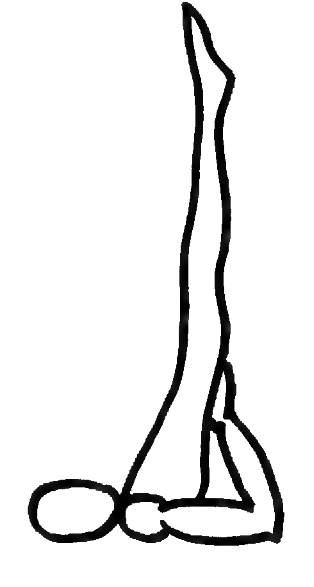
Al ser una postura de inversión tiene las mismas recomendaciones que la postura anterior, y sobretodo, deben de evitar hacerla las mujeres que se encuentren mestruando.

Esta ásana es muy beneficiosa para la circulación sanguínea, actúa llevando mayor afluencia de sangre al cerebro, y mejora la actuación de las glándulas tiroides e hipófisis.

Como la anterior, combate el estreñimiento.

*Ejecución:*

Estando tumbados boca arriba en el suelo, elevamos las piernas estiradas hacia la vertical, de forma que una vez que llegamos a formar un ángulo de 90 grados, comenzamos a elevar la espalda, de forma que finalmente quede todo el peso del cuerpo apoyado sobre la cabeza y las cervicales, y todo el resto del cuerpo se queda totalmente erguido.



Las manos las llevaremos a la espalda para sujetar todo el cuerpo en la vertical, manteniendo los brazos desde los hombros hasta los codos apoyados en el suelo.

Debemos de tener en cuenta que antes de realizar la ásana, llevaremos la barbilla hacia el esternón para evitar que se quede nuestra garganta demasiado obstruida.

Mantendremos la ásana durante 10 o 15 respiraciones.

Tras realizar la ásana permaneceremos en Savásana durante 4 respiraciones, como hicimos en el ejercicio anterior.

*Atención mental:*

Centraremos nuestra atención mental en el entrecejo, y posteriormente en la glándula hipófisis.

## VIPARITA KARANI MUDRA

Como podréis observar, esta ásana no se suele nombrar con una traducción en español. No he preguntado nunca a los estudiosos porque esto es así, ya que han dado un nombre a las demás, que además, no suele corresponder con su verdadera traducción.

Me imagino que esto es así porque realmente esta ásana no es una postura sino un mudra.

Mudra se puede traducir literalmente por "gesto", con lo que quiere indicarse que es una actitud y no sólo una postura. Este "gesto" pretende sacar el máximo rendimiento a las corrientes pránicas, las corrientes de energía.

También solemos encontrar traducido Mudra por Sello, orientado más claramente hacia la parte energética. Aquí podríamos decir que esta postura

sella las salidas de energía de nuestro cuerpo hacia el exterior, evitando la pérdida inútil de Prana.

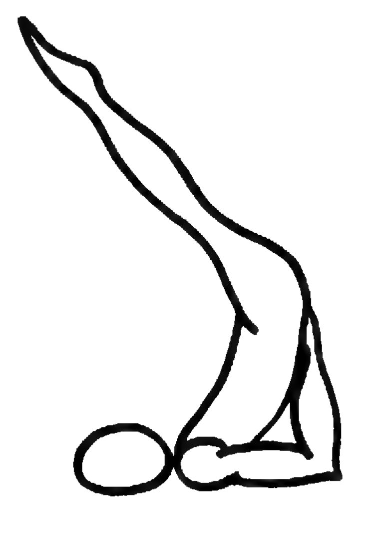
La traducción podría ser algo así como "el gesto de inversión del cuerpo" o "el sello del cuerpo invertido".

Tiene los mismo beneficios de Halásana, pero además, al ser un mudra, nos permite utilizarla como si nuestro cuerpo fuese una pila, y esta postura fuese la forma de recargar esa pila de la energía gastada.

Sus beneficios físicos son algo menores que en las dos posturas anteriores, pero sus benéficos energéticos las superan con creces.

Esta postura no deben de realizarla las personas que no pueden hacer Halásana.

*Ejecución:*



Desde tumbados en el suelo, elevamos las piernas hasta colocarnos en Sarvangásana, y una vez en esta postura bajamos el compás de las piernas a unos 30 grados, llevando las manos a la altura de los riñones, pero sin sujetar el cuerpo. Todo el cuerpo debe de permanecer en equilibrio, y las manos sólo sirven como canal de

distribución de la energía a lo largo del cuerpo.

Mantendremos la postura unas 10 o 15 respiraciones y desharemos lentamente, tocando primero el suelo con los pies por detrás de la cabeza, y al exhalar llevaremos todo el cuerpo hasta colocarnos totalmente tumbados en el suelo, boca arriba.

*Atención mental:*

La atención mental la centraremos en la glándula tiroides.

Como podemos observar, mantenemos la atención mental en la misma zona que Halásana, pero esto sólo debe de ser interpretado así en un principio, ya que al ser un mudra, que en lugar de realizarse con las manos, como otros que hacemos habitualmente al realizar las posturas, se realiza con todo el cuerpo, tendremos que predisponer nuestra atención mental hacia el enfoque de esa energía en nuestro organismo.

Si nos resulta más fácil, podemos centrar nuestra atención mental en la energía que podemos ir acumulando en la zona cercana a las palmas de las manos, en los riñones. Cuando dominemos mejor la técnica, intentaremos centrar la atención en la energía que se acumula en la zona de la garganta, posteriormente en el entrecejo, y finalmente observaremos como somos capaces de sentir la energía que estamos acumulando en todo nuestro organismo.

La respiración debe de ser lenta y pausada. Realizaremos respiraciones completas, y el propio cuerpo será el encargado de darnos el ritmo de dichas respiraciones, así como la necesidad o no de realizar retenciones, tanto con aire como sin aires. Para esto, debemos de estar muy atentos a lo que demanda nuestro cuerpo y dejar operar libremente a nuestros pulmones, sin entorpecer en su proceso.

## BHUJANGÁSANA (POSTURA DE LA COBRA)

Esta ásana se llama así porque al verla da la impresión de estar en la posición que adopta la cobra cuando se levanta para amenazar a sus enemigos o víctimas.

Es una postura muy simple que sirve como compensación en el nivel de la espalda con respecto a las ásanas de flexión hacia delante.

Esta postura es de las que proporcionan una flexión de nuestro cuerpo hacia atrás.

Su ejecución es muy fácil y se encuentra al alcance de cualquier persona. En ocasiones, hay personas con lordosis lumbar, que por el mero hecho de ver como es esta postura evitan el hacerla, pensando que se va a agravar su defecto de la columna vertebral. Nada más lejos de la realidad, ya que

practicada convenientemente y sin que forcemos en exceso nos sirve para reequilibrar toda la musculatura de nuestra espalda, potenciando un reajuste postural que beneficia a todo nuestro sistema.

Como he comentado es una ásana muy fácil de ejecutar y proporciona gran cantidad de beneficios a la zona de nuestra espalda, en especial a nuestra musculatura, así, como por extensión de este beneficio, se produce una mejora en nuestra columna vertebral. Compensa, además, las posturas de flexión hacia delante que hemos realizado en la sesión, por lo que es aún más completa que si se realizase aisladamente.

Aunque debemos de tratar que nuestros brazos soporten el menor peso posible, sin lugar a dudas se produce también un estímulo sobre la musculatura de los brazos, que poco a poco los va fortaleciendo.

Como compensación a la zona lumbar se trabaja en esta postura sobre la zona cervical, proporcionándonos un gran descanso de tensiones que se acumulan sobre todo a la altura de los hombros y cuello, así como en la zona alta de la espalda.

Existe un gran estiramiento de toda nuestra columna vertebral y de nuestra musculatura abdominal, y un fortalecimiento de nuestra musculatura dorsal, que es la que ejerce la mayor parte del trabajo para conseguir que nuestra espalda se arquee hacia atrás.

Podemos observar, como existe, además, cuando se realiza correctamente, una extensión de los

músculos anteriores de nuestras piernas, permitiendo que se relajen profundamente, a la vez que se produce un fuerte masajeo sobre ellos, dando lugar a evitar problemas de circulación en nuestras piernas.

Se produce, a su vez, un fuerte estiramiento del plexo solar, con todo lo que conlleva la posibilidad de elongar esta zona, que habitualmente tenemos encogida, proporcionando a nuestros órganos internos del abdomen un gran aporte de sangre arterial, y la posibilidad de echar fuera la sangre venosa sobrante acumulada.

*Ejecución:*

Nos colocamos tumbados en el suelo boca abajo.

Llevamos las manos a la altura de los hombros.

Las piernas juntas y estiradas, sin flexionar nunca las rodillas.

Con las palmas de las manos apoyadas en el suelo elevamos nuestro cuerpo al estirar los brazos.

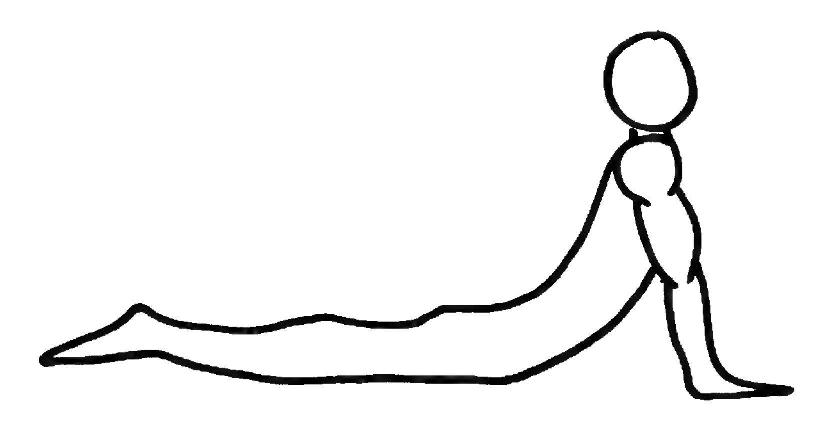
Según vamos estirando los brazos vamos arqueando la espalda intentando no separar el vientre del suelo.

La extensión de nuestros brazos vendrá dada por la flexibilidad de nuestra columna vertebral y nuestra espalda.

Si nuestra espalda es suficientemente flexible, conseguiremos arquear totalmente nuestra columna

hacia atrás, y nuestros brazos quedarán totalmente estirados. Si no tenemos suficiente flexibilidad, los brazos se nos quedarán semiflexionados.

Mantendremos la cabeza mirando al frente y las piernas juntas durante la postura, en aproximadamente 10 respiraciones pausadas. Al exhalar desharemos lentamente y nos quedaremos tumbados boca abajo, relajando en 4 respiraciones, como en los ejercicios de relajación de las posturas de inver-



sión. En este caso la diferencia está en la postura que adoptaremos para dicha relajación, que es ADVÁSANA.

Advásana es la  misma postura que Savásana pero boca abajo, con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y las piernas ligeramente abiertas. La cabeza estará mirando hacia uno de los laterales (derecho: martes, jueves y sábados; e izquierdo: lunes, miér-

coles y viernes; los domingos se podrá optar indistintamente por cualquiera de los dos lados).

*Atención mental:*

Situaremos nuestra atención mental sobre nuestra columna vertebral al principio, y posteriormente, cuando vayamos dominando la postura, en nuestro plexo solar.

Las respiraciones vendrán dadas por la cantidad de esfuerzo que estemos realizando al ejecutar la postura, por lo que al principio serán mucho más rápidas y a medida que vayamos dominando la postura se harán más lentas y pausadas.

Debemos de intentar que sean siempre respiraciones completas.

## MATSYÁSANA (POSTURA DEL PEZ)

Etimológicamente ya hemos hablado de lo que significaba Matsya = pez. Por tanto, es la postura del pez.

En realidad no se trata realmente de Matsyásana sino de una variante más fácil de ejecutar.

Digo esto porque a continuación voy a tratar de explicar porque se le da este nombre a la postura, si

parece que no tiene ningún parecido con el pez, como ocurre con los nombres metafóricos que se le dan a otras posturas.

Se denomina así a esta postura (me refiero a la original) debido a que, cuando se ejecutaba por los Yoguis, les permitía mantenerse flotando en el agua sin ningún tipo de esfuerzo durante mucho tiempo.

Evidentemente, la variante que aquí se plantea no es capaz de obrar este prodigio, pero a cambio proporciona casi los mismos benéficos que la postura original y nos permite realizarla sin necesidad de una elasticidad tan elevada, haciendo posible que la pueda realizar prácticamente cualquier persona.

Matsyásana es una contrapostura de las ásanas invertidas, trabajando sobretodo sobre la glándula tiroides y las vértebras cervicales, en sentido contrario a como efectuaban su trabajo las posturas de inversión.

Por tanto, su mayor beneficio radica, al igual que las ásanas de inversión en la regulación de la glándula tiroides y las vértebras cervicales, en contraposición con las posturas invertidas que realizaremos en la sesión.

Sin embargo, se produce una presión sobre los órganos que ocupan la zona abdominal, debido al arqueo hacia atrás de nuestra espalda, lo que proporciona, a su vez, una mejora de los mismos, así como de la musculatura abdominal.

Se tensan los músculos lumbares y dorsales para poder adquirir el arqueo suficiente para la realizar la

postura, teniendo en cuenta que sólo debemos de tener apoyados en el suelo la parte alta de la cabeza y la zona del sacro, elevando todo el resto de la espalda. Para que la postura sea más confortable y no exista un exceso de tensión muscular, los brazos nos servirán como tercer punto de apoyo. Este apoyo será intermedio entre glúteos y cabeza.

Tiene efectos sobre la musculatura abdominal, debido al estiramiento que se produce por el arqueo de la espalda, distendiendo esta zona que suele estar algo contraída.

*Ejecución:*

Nos tumbamos boca arriba y nos sentamos sobre el suelo, con ambas piernas estiradas y la espalda



bien recta.

Cruzamos los brazos por detrás de la espalda, de forma que nos cojamos los codos con las manos contrarias.

Nos vamos arqueando lentamente hacia atrás hasta tocar el suelo con la parte alta de la cabeza.

Notaremos como nuestro cuerpo tiene dos puntos de apoyo, nuestra parte alta de la cabeza, y los glúteos, que se prolongan por las piernas estiradas. Toda nuestra espalda se encuentra arqueada, y

los brazos nos sirven como ligero soporte para la zona lumbar de nuestra espalda.

Observamos como existe un fuerte estiramiento en nuestro cuello, al nivel de nuestra garganta; y en nuestra zona abdominal.

Mantendremos la postura durante unas 10 respiraciones pausadas.

Es probable que en esta postura nos cueste algo de trabajo respirar, pero se debe sólo a un efecto de sugestión, ya que al estar nuestra garganta en una postura donde nos resulta difícil tragar saliva, nos dará la impresión de que también se dificulta nuestra respiración.

Debemos procurar evitar el tragar saliva en esta postura, ya que la glotis se encuentra casi cerrada del todo, lo que no permite y fácil transito a través de nuestra garganta.

*Atención mental:*

Centraremos toda nuestra atención en la zona del plexo solar.

Antes de llegar a esta fase, pasaremos por una previa de observación de toda nuestra espalda y zona abdominal, notando los cambios que produce esta postura en nuestro cuerpo.

La respiración debe de ser lo más pausada que sea posible, pero además debemos de intentar que nos sirva para relajar las tensiones de los músculos

que se utilizan para mantener la postura correctamente. Tendremos que conseguir que la postura se realice finalmente sin apenas tensión en el cuerpo, salvo la justa para poder conseguir una correcta ejecución.

## ARDHA PADMÁSANA (MEDIO LOTO)

Esta postura recibe su nombre porque emula al loto, una flor típica de Asia.

No se trata de que físicamente parezca que somos un loto, sino que tenemos la actitud de paz y tranquilidad de esa flor.

Esto nace de la observación de la manera suave de los movimientos del loto con el ligero bamboleo del agua, expresando toda la fragilidad y belleza de la flor, pero a la vez toda la robustez y la solidez propias de la calma con que se nos presenta dicha flor.

En esta postura, que como he dicho es media, es decir, que se realiza sólo por un lado, mientras que la completa se realiza por los dos, nos encontramos que se encierra parte de la sabiduría de los yoguis sobre las técnicas de control mental y energía.

Es una ásana que nos permite ir adquiriendo la maestría necesaria para realizar el Loto completo, a la vez que nos permite adquirir una gran serenidad.

En su ejecución presionamos sobre una de las arterias femorales, lo que nos impide parte del flujo sanguíneo hacia la pierna flexionada, aportándonos mayor cantidad de sangre a nuestra parte superior del cuerpo, y en especial al cerebro.

Junto a esto, observaremos que tenemos la espalda  estirada, con la barbilla ligeramente inclinada hacia abajo, lo que provoca que nuestra columna vertebral se encuentre en una posición donde ejerce la mínima resistencia a la fuerza de gravedad. Esto es debido a que se produce una correcta alineación de todas las vértebras de la columna vertebral, al encontrarnos sentados sobre los isquiones y tener alineadas la séptima cervical con la primera costilla.

Por tanto, esta ásana tiene un gran beneficio sobre nuestra espalda, permitiendo que se coloque bien y dándole el descanso que a menudo le negamos.

Coloca a los músculos de la espalda en su posición natural (aunque para muchas personas esta posición ya es antinatural debido a los malos hábitos posturales).

Dota de una gran flexibilidad a nuestras piernas y sus articulaciones, en especial a tobillos y rodillas. Y nos proporciona una mayor lucidez mental debido al aumento de flujo sanguíneo a nuestro cerebro

(de manera autoregulada por nuestro propio organismo).

Como se puede observar esta postura es de lo más completa, aunque resulta todavía mejor realizar el Loto.

Esta postura es una de las básicas para realizar meditación, por todas las características anteriormente descritas.

En la realización del Medio Loto observaremos que el mudra que se emplea es diferente al del Loto. El mudra aquí empleado permite que parte de la energía de nuestro cuerpo sea liberada hacia el exterior, y más concretamente hacia el suelo, funcionando como una especie de toma de tierra. Esto nos permite liberarnos de determinadas tensiones que nos aquejan seriamente a todos, sobretodo cuando estamos estresados.

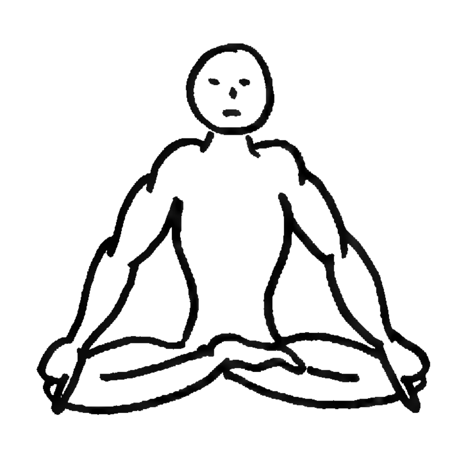
*Ejecución:*

Nos colocamos sentados sobre el suelo.

Colocamos la espalda recta.

Flexionamos la rodilla derecha hasta llevar el talón derecho a tocar la ingle izquierda.

Flexionamos la rodilla izquierda hasta colocar el pie izquierdo encima del muslo derecho, lo más próximo posible a la ingle derecha.



Inclinamos la barbilla ligeramente hacia abajo.

Colocamos el dedo corazón y el pulgar de las manos unidos por las puntas. Los dedos índices estirados y el resto de los dedos recogidos.

Colocamos las muñecas apoyadas sobre las rodillas.

Los dedos índices de las manos apuntan hacia el suelo.

Mantendremos esta posición durante 15 respiraciones pausadas.

Al exhalar desharemos la postura de las piernas y la realizaremos con la pierna contraria.

Los lunes, miércoles y viernes, comenzaremos con la pierna derecha, colocando la izquierda encima; lo martes, jueves y sábados será al contrario.

Como hemos visto esta postura son realmente dos posturas que se realizan una a continuación de la otra, para trabajar la lateralidad por igual.

*Atención mental:*

Debemos de situar toda nuestra atención mental sobre la glándula timo, situada en el pecho.

Esta glándula se encuentra atrofiada en las personas adultas, ya que comienza su atrofia con la pubertad. Sin embargo, se sabe que es una de las glándulas primordiales en el desarrollo infantil y que ocupa un espacio considerable dentro del pecho de los niños.

No se sabe muy bien, a nivel médico, que funciones reales y que tipo de hormonas segrega, pero en el ámbito del Yoga se relaciona con los sentimientos, que son mucho más necesarios en el desarrollo del niño que en las personas adultas, que se vuelven más duras. Al trabajar sobre esta glándula (hipotéticamente), lo que estamos haciendo es trabajar realmente sobre toda nuestra zona del sentimiento, permitiéndonos recuperar las sensaciones propias de los niños y volviéndonos un poco como ellos. Esto nos permite ser mucho más emotivos y, por tanto, conseguiremos liberar muchas más tensiones emocionales acumuladas a lo largo de nuestra vida, y que suelen provocar determinados malestares e incluso enfermedades, sin hablar de las depresiones.

El punto de atención mental, por tanto, de esta postura, es toda una terapia para poder liberarnos de las inhibiciones que hemos ido guardando durante años en nuestro subconsciente.

Posteriormente nos centraremos en la toma de conciencia de todo nuestro cuerpo, observando lo bien que nos encontramos y la paz que nos proporciona esta ásana.

Esta es una de las posturas que mejor permite la atención mental debido al aumento de flujo sanguíneo a nuestro cerebro.

La respiración debe de ser muy pausada y completa. Con el paso del tiempo observaremos que tenemos necesidad de realizar retenciones de aliento, que se efectuarán de manera involuntaria y a las que no nos debemos de oponer cuando nos demos cuenta de que se están produciendo.

Observaremos que la respiración se hace cada vez más lenta, y como nuestro centro de atención está cerca del corazón, notaremos como igualmente se van haciendo más lentas las pulsaciones del mismo.

## PADMÁSANA (LOTO)

Al hablar sobre el medio loto hemos descrito básicamente todas las peculiaridades del Loto, ya que el medio loto es la forma básica de realizar la postura completa las personas que no pueden realizarla.

Como dijimos anteriormente, es la postura idónea para la introspección y la meditación.

En ella se produce una gran afluencia, regulada, de sangre a nuestro cerebro. Tenemos una posición

muy cómoda, donde la espalda se mantiene totalmente recta, respetando la posición natural de nuestra columna vertebral. Nos encontramos que todo el peso de nuestro cuerpo descansa sobre los isquiones, permitiéndonos relajar la mayor parte de los músculos.

La barbilla está ligeramente inclinada hacia abajo, creando una línea recta que atraviesa todo nuestro cuerpo, generando un nuevo centro de gravedad muy estable, situado en el plexo solar.

Todo esto nos proporciona una tranquilidad que es útil en sobremanera a la hora de poder mirar hacia nuestro interior, clarificar nuestras ideas o simplemente entrar en estado meditativo (cosa que, sea dicho de paso, no es fácil de conseguir).

El mudra que se emplea en Padmásana es diferente del que se emplea en el medio loto. Esto se debe a que en la postura completa pretendemos utilizar todo lo que hemos comentado hasta ahora, para lo cual, la posición de los dedos pretende hacer recircular la energía de forma que perdamos la menor posible. Así se va generando un flujo energético circular, que se potencia cada vez más en nuestra mente y organismo, de forma que trabajamos mejor sobre nosotros.

En el medio loto, gran parte de la energía se derivaba hacia el exterior, por lo que no obtenemos todos los beneficios de paz y calma que nos proporciona esta ásana. También comprobaremos que

es muy normal que después de realizar esta ásana (cuando la dominemos) nos encontraremos más cargados de energía, con una mayor lucidez y mucho más serenos y tranquilos.

Junto a otras ásanas es ideal para combatir el estrés que se nos acumula.

Como recomendación, deciros que no debéis de sucumbir a la tentación de realizar esta ásana apoyados en una pared, ya que entonces no se producirá un adecuado posicionamiento de nuestra columna vertebral, con las consiguientes molestias posteriores.

En un principio puede resultar bastante difícil adaptar, sobretodo los tobillos y rodillas, a la ejecución de esta postura. Debemos de tenerlo en cuenta e intentar ir consiguiéndolo poco a poco, sin ningún tipo de prisa, pero sin pausa.

Con esto quiero decir que debemos de intentar ir avanzando en la ejecución de la postura hasta que la consigamos plenamente y sin molestias. Para ello debemos de intentar realizar primero el medio loto, y posteriormente ejecutar el loto de forma que cada día podamos estar un poquito más de tiempo en la ásana.

Como es muy normal, esto puede parecer fácil de hacer, pero la gran mayoría de las personas se desaniman rápidamente y no intentan seguir en el intento de conseguir dominar a su propio cuerpo

para la ejecución de esta postura, prefiriendo buscar posturas alternativas mucho más fáciles de ejecutar.

Si no existe ningún tipo de lesión que justifique el no realizar esta ásana propongo que se intente hasta que se consiga, en principio durante breves segundos, y más adelante hasta alcanzar la media hora, si la queremos utilizar para meditar.

Si meditamos en esta postura, debemos de tener en cuenta que lo haremos con los ojos cerrados, pero si estamos realizando la ásana correspondiente a la sesión, o la incluimos dentro de cualquier otra sesión de Hatha Yoga, o simplemente la utilizamos como postura de Hatha Yoga, lo haremos siempre con los ojos abiertos, para que nuestra mente no se distraiga, o lo haga lo menos posible.

Como hemos visto, Padmásana es una de las posturas básicas de Yoga, y no sólo de Hatha Yoga, pero si por cualquier motivo no podemos realizarla no debemos de preocuparnos, ya que consultando con personas cualificadas siempre nos darán mayor información sobre otras muchas posturas que pueden proporcionarnos beneficios similares a esta. Sólo debemos de tener en cuenta que se nos cierra el paso a toda una amplia gama de ásanas que toman como punto de partida esta postura, pero que en ningún caso son el tema a tratar en este libro, que sólo quiere dar paso a una ligera introducción en el Hatha Yoga.

*Ejecución:*

Desde la postura de medio loto en que hemos terminado anteriormente, estiramos la pierna que tenemos con el pie debajo, junto a la ingle.

El pie que tenemos sobre la pierna lo llevamos un poco más hacia arriba.

El pie de la pierna que hemos dejado estirada lo llevamos, entonces, a colocarlo sobre la pierna que tenemos flexionada, de forma que un tobillo se quede apoyado sobre el otro. De esta forma observaremos que los tobillos se encuentran ligeramente rotados, y las plantas de los pies miran hacia arriba (o, al menos, están orientadas hacia arriba).



Las rodillas deben de permanecer siempre en contacto con el suelo.

Nuestra espalda debe de estar lo más recta que nos sea posible mantenerla, sin que se produzcan dolores y respetando la curvatura natural de la misma.

La barbilla debe de estar ligeramente inclinada hacia abajo.

Las manos, con las palmas hacia arriba, realizan el mudra anjali, uniendo el dedo pulgar y el índice y el resto de los dedos estirados.

Mantendremos apoyadas nuestras muñecas sobre las rodillas, mientras nuestros brazos se encuentran totalmente relajados, al igual que el resto de nuestro cuerpo.

Mantendremos la postura durante 10 respiraciones lentas y relajadas, como mínimo. Al exhalar, desharemos la postura lentamente, y nos mantendremos con la espalda recta y las dos piernas juntas y estiradas.

El Loto lo realizaremos los lunes, miércoles y viernes con el pie derecho arriba; y los martes, jueves y sábados con el derecho. Los domingos podemos realizarlos por cualquiera de los dos lados.

*Atención mental:*

Centraremos nuestra atención mental en el entrecejo, a ser posible en la glándula hipófisis.

Como podemos observar, en esta ásana la atención mental varía considerablemente del medio loto, debido a que aquí aplicamos toda nuestra atención en la introspección de nosotros mismos, centrándonos menos en la parte física.

Sin embargo, observaremos que se da la glándula hipófisis como punto de atención. Esta glándula es fundamental para regular el resto de glándulas de nuestro cuerpo, y su puesta a punto nos permitirá sentirnos bien en todos los ámbitos de nuestra vida.

Como rápidamente habréis podido relacionar, la atención mental se centra en el punto llamado habitualmente "el tercer ojo", ya que es el símbolo de la clarividencia. Con esto quiero deciros que esta ásana está especialmente indicada para conseguir llegar a estados mentales más profundos y avanzados, aunque no quiere decir que podamos conseguirlos de la noche a la mañana por el mero hecho de practicar esta postura, sin una serie de enseñanzas que deben de acompañarla y que nos dará nuestro profesor en el momento adecuado.

Si es cierto, que el mero hecho de realizarla nos proporcionará una gran paz interior y nos permitirá renovar todas las energías perdidas.

La respiración es igual que en el medio loto.

## MERUDANDÁSANA (EL BASTÓN EN TENSIÓN)

La traducción de esta ásana es algo libre, ya que danda significa bastón, pero Meru es el nombre de una montaña sagrada de la India. De esta forma nos encontramos con que realmente estamos haciendo alusión a la postura del bastón de Meru. Pero si tenemos en cuenta que Meru es considerada como el centro del mundo, vemos que realmente estamos describiendo una postura donde el bastón es el

centro de todo. Ese bastón al que se hace referencia es nuestra columna vertebral.

Esta postura, por tanto, hace alusión a nuestra columna como centro y eje de todo nuestro cuerpo, y sin lugar a dudas sirve para eliminar muchos de los males que la aquejan, sobre todo en la sociedad en que vivimos hoy en día, donde sufrimos todo tipo de ataques directos, tanto en el trabajo, como en el hogar, sobre ella.

El añadido de tensión que se hace en su descripción alude a que al ejecutarla debemos de tensar fuertemente nuestras abdominales para conseguir mantener la postura.

Es sin duda un término occidental que sobraba en su origen, pero que ahora mismo nos permite tomar mayor conciencia de lo que realmente vamos a hacer.

Esta postura es muy buena, como hemos dicho anteriormente para fortalecer y reparar pequeños daños en nuestra columna vertebral.

Es ideal para combatir la lordosis lumbar exagerada que padecemos la mayoría de las personas, lo que a la larga, nos evita males mucho mayores.

En cuanto a la forma de realizar la ásana, y debido a su trabajo sobre la faja abdominal, observaremos que cumple una función fundamental de fortalecimiento de nuestras abdominales, tan olvidadas hoy en día en la mayoría de los hogares, debido, sobretodo a trabajos sedentarios.

Debemos de tener en cuenta que la faja abdominal es la que nos permite tener una espalda bien recta y equilibrada.

Merudandásana es la postura ideal para combatir todos los problemas que nos aquejan al nivel de las lumbares, debido a malas posturas.

Esta ásana es, sin lugar a dudas, una de las más fáciles de realizar, pero a su vez, una de las más difíciles de mantener. Por ello, debemos de tomarnos con calma el acometerla, procurando estar durante breves segundos al principio, y repetirla varias veces. Cuando la dominemos podremos mantenernos en ella el tiempo necesario de una sóla vez.

*Ejecución:*

En la postura anterior habíamos concluido sentados en el suelo con ambas piernas juntas.



Desde esta posición, vamos a llevarnos las palmas de las manos a tocar nuestros omoplatos, y nos iremos tumbando lentamente, hasta encontrarnos totalmente apoyados con la espalda en el suelo.

En esta posición llevaremos los codos lo más próximos que podamos el uno del otro, e intentaremos elevar nuestra espalda hacia arriba, de forma que se quede apoyada en el suelo toda nuestra zona lumbar.

Las piernas deben de estar totalmente relajadas, sin intervenir en la acción.

La cabeza, al elevar la espalda, debe de quedar mirando hacia el frente.

En el dibujo anexo se ve una variante más fácil para realizar al principio, donde las manos simplemente están apoyadas en la nuca, y la faja abdominal no es la que realiza todo el trabajo.

Sin embargo, esto sólo deberá realizarse si nuestras abdominales están muy flojas y no pueden realizar la ásana como la hemos descrito.

Mantendremos la postura durante unas 10 respiraciones lentas y pausadas, dentro de la tensión propia de la ásana.

Al exhalar, desharemos la postura, manteniéndonos tendidos en el suelo, con los brazos paralelos al cuerpo en Savásana, durante unos segundos.

*Atención mental:*

Toda nuestra atención mental recaerá sobre nuestra espalda, y más exactamente sobre la base de la columna vertebral.

La respiración deberá ser lenta, si bien, debido al esfuerzo que realizaremos, no es muy probable que consigamos esto en un principio. Por contra, se hará cada vez más rápida y tendremos la sensación de que nos falta aire y nos invade una sensación de cansancio. Todo esto es una reacción de tipo mental ante la postura, que irá desapareciendo lentamente a medida que dominemos la postura.

## VIVEKÁSANA (POSTURA DEL CORREDOR)

Esta ásana se denomina así porque se parece a la postura que adopta un corredor de atletismo (100 metros lisos) cuando va a tomar la salida.

Es una postura activa, es decir, que durante ella no estamos como en otras, estáticos, sino que realizamos ciertos movimientos.

Esta ásana no es propiamente una postura de Hatha Yoga, sino más bien una postura que nos permite practicar un Pranayama determinado.

Como ya hemos indicado anteriormente Pranayama es el control de la respiración, y nos sirve para regular nuestro nivel de energía interior.

Esta ásana se utiliza, pues, para redistribuir la energía que hemos ido acumulando en nuestro organismo con las ásanas anteriores, lo que nos permite reequilibrarnos mejor.

Físicamente trabaja sobre la zona de las cervicales, con un movimiento lento y acompasado por la respiración. También trabaja en el nivel muscular sobre todo nuestro cuerpo, ya que durante la ejecución de esta ásana tensamos y relajamos todos los músculos. Pero su mayor influencia está en el nivel psíquico, ya que nos permite aprender a controlar la respiración, haciendo esta más pausada y rítmica, lo que nos llevará posteriormente a entrar en una relajación más profunda.

Esto se debe a que conoceremos de sobra la forma de aquietar nuestro cuerpo mediante la respiración, a la vez que conseguiremos ir equilibrando la energía interna que poseemos y redistribuyéndola por todo el cuerpo, de forma que no queden zonas donde se acumula gran cantidad de esa energía, que puede dar lugar a tensiones, tanto musculares como nerviosas, e igualmente llenando de energía las zonas bajas en ella, de forma que no tengamos partes de nuestro cuerpo sin fuerzas o cansadas, o incluso nuestro propio ánimo "esté tirado por los suelos" debido a este decaimiento propio de la falta de energía en determinadas zonas.

Como podremos observar, esta ásana es atípica en la sesión, ya que no vamos a tener un punto de atención mental, puesto que centraremos toda nuestra atención en la respiración y en la forma de realizar los movimientos durante la ásana, ya que comprende una fase de tensión y otra de relajación muscular.

En definitiva, esta postura es la que podrá permitirnos sacar el máximo partido a la realización de la sesión de Yoga, repartiendo correctamente los beneficios que hemos obtenido.

Sin embargo, después de realizar esta postura se ejecutan aún dos ásanas más, cuya finalidad es prepararnos de nuevo para la vida cotidiana que debemos de llevar a cabo diariamente, lo cual no quiere decir que esta postura no haya cumplido su cometido en el momento correcto.

Simplemente resulta que en el tipo de sesión de Hatha Yoga que estamos describiendo, las ásanas que van después de Vivekásana son recomendables hacerlas al final, para que nuestra energía interior y nuestra sensación de bienestar físico y psíquico sean aprovechados al máximo por la persona que realiza la sesión.

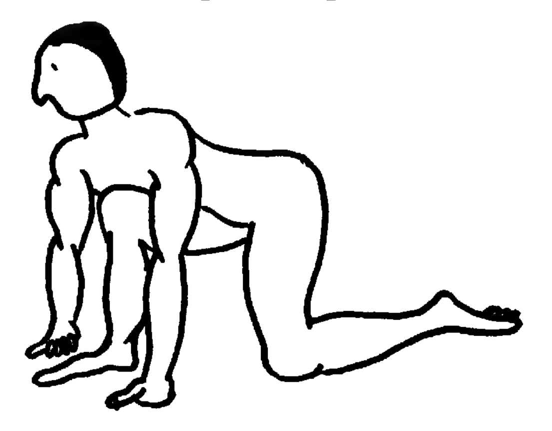
*Ejecución:*

Desde la postura de sentados con la que habíamos concluido en la ásana anterior, nos vamos a colocar lentamente de rodillas. Llevaremos uno de los pies hacia delante, apoyando totalmente la planta del pie en el suelo. Inmediatamente llevaremos las manos a colocarlas junto al pie que tenemos adelantado. Apoyaremos los dedos de las manos por su parte del reverso de las palmas, en los cuatro dedos, y dejaremos el anverso del dedo pulgar apoyado sobre el suelo, por delante del resto de los dedos.

Ambas manos se quedarán a una distancia igual del pie.

Para comenzar la ejecución dinámica de la postura, llevaremos la cabeza hacia abajo, cerraremos los ojos y relajaremos al máximo nuestro cuerpo. Exhalaremos y nos dispondremos a ejecutar la postura.

Llevaremos la cabeza hacia arriba, lentamente, mientras inspiramos por la nariz lentamente, con los ojos abiertos y tensando todo nuestro cuerpo.



Cuando lleguemos con la cabeza arriba y hayamos concluido la toma de aire, mantendremos la respiración y la postura durante un par de segundos, y seguidamente, cerraremos los ojos para comenzar a bajar la cabeza mientras exhalamos, a la vez que relajamos todos los músculos de nuestro cuerpo.

Cuando lleguemos con la cabeza abajo, con nuestro cuerpo totalmente relajado, y sin apenas aire en los pulmones, retendremos la respiración durante un par de segundos, para posteriormente co-

menzar de nuevo con la inhalación que nos lleva al inicio de la secuencia de la postura.

Realizaremos cuatro o cinco respiraciones lentas y pausadas, y a continuación, llevaremos lentamente el pie adelantado hacia atrás, colocándolo junto al otro, para llevar posteriormente el otro pie hacia delante, de forma que podamos realizar la misma postura con el pie contrario.

En ese momento repetiremos igualmente cuatro o cinco respiraciones, dando por concluido el ejercicio.

Las respiraciones que se ejecutan en esta ásana deben de ser de tipo completo, como ya describimos en otra parte de este libro, y que si no recuerdan bien sería conveniente que se revisaran para que la ejecución sea lo mejor posible.

En un principio puede parecer que nos cuesta trabajo respirar en esta postura y llevar en cuenta todo lo que ocurre en la fase dinámica de la misma, y sobre todo mantener la atención mental en el proceso de lo que ocurre durante su ejecución, pero observaremos como pronto desaparecen estos problemas y somos capaces de coordinar correctamente todos los movimientos y la atención mental.

Si en algún momento durante la ejecución de esta ásana sentimos mareo, debemos de dejar de hacerla y respirar normalmente, ya que esto puede ser debido a la falta de costumbre de respirar adecuadamente que tenemos muchas personas, lo que

produce, a veces una hiperventilación. De todas formas, si ocurre esto, veremos que tras la realización de esta ásana unas cuantas veces, desaparecen rápidamente estos síntomas, y a cambio, conseguimos tener una mayor capacidad pulmonar para la respiración ordinaria.

*Atención mental:*

En esta postura la atención mental, se va a centrar en un principio en ser capaces de coordinar toda la fase dinámica que tenemos que realizar, pero posteriormente debemos de intentar centrarnos, sobretodo, en nuestra respiración, y más adelante en la sensación de calor y movimiento de energía que va a generar en nuestro organismo.

## PADAHASTÁSANA (POSTURA DE PIES Y MANOS)

Esta postura se traduce literalmente como lo hemos hecho aquí, y simplemente es una explicación de lo que vamos a realizar.

Tendremos en cuenta que simplemente trataremos de agarrarnos los pies con las manos, puestos de pie.

Esta postura es muy ventajosa para la irrigación sanguínea de nuestro cerebro, ya que coloca nuestra cabeza por debajo del nivel de nuestro corazón, proporcionándonos un abundante flujo de sangre.

Si nos fijamos bien en la postura, es idéntica en su ejecución a paschimotanásana, salvo que esta última se realiza cuando estamos sentados en el suelo.

Por consiguiente, aporta todos los beneficios que nos proporcionaba paschimotanásana, aunque existe una menor flexión del tronco, debido a que no nos ayuda la fuerza de la gravedad.

Aparte de todos estos beneficios, debemos de saber que padahastásana nos proporciona, por un lado, un aumento de riego sanguíneo, y por tanto, una mayor oxigenación de nuestro cerebro, y por otro, un aumento de nuestro sentido del equilibrio.

El mayor aporte de sangre a nuestro cerebro se reflejará, al igual que en todas las demás ásanas del tipo invertidas que hemos descrito en nuestra sesión, en una mayor capacidad de concentración y una mejor memoria, ya que potencia las facultades de nuestro cerebro.

*Ejecución:*

Situados de pie, realizamos una respiración completa para equilibrar todo nuestro sistema corporal.

Seguidamente elevamos los brazos hacia arriba, estirando bien la espalda, para flexionar todo el tronco hacia delante, llevando las manos a agarrarnos por los tobillos.



El cuerpo debe de quedar totalmente relajado, y si no llegamos a cogernos por los tobillos, simplemente nos agarraremos por la zona a la que lleguemos, sin forzar en exceso la postura.

Nos mantendremos en esta posición entre 10 y 15 respiraciones lentas, intentando no perder el equilibrio, ya que al principio resulta normal que no nos sintamos demasiado seguros de nuestra estabilidad en esta postura.

Cuando terminemos la postura, subiremos nuestro cuerpo lentamente hacia arriba, teniendo en cuenta que la espalda suba de forma redondeada, arqueándonos.

Cuando estemos totalmente de pie, realizaremos una respiración completa y estaremos dispuestos a acometer la última ásana de la serie.

*Atención mental:*

Nuestra atención mental la situaremos en nuestra nuca, ya que esta postura responde básicamente a un patrón de postura invertida, pero tiene mucha parte de equilibrio.

Realmente estaremos pendientes de todo el proceso que realiza nuestro cerebelo y bulbo raquídeo durante la ásana, pero al principio no podemos percibir todo eso, y simplemente nos contentaremos con centrar nuestra atención, como hemos dicho, en la nuca, para no perder en ningún momento el equilibrio.

La respiración se mantendrá lenta y pausada, e intentaremos controlar con ella la sensación de ligera presión que pueda surgir en nuestra cabeza debido al riego sanguíneo mayor de lo habitual.

## TADÁSANA (POSTURA DE PIE)

Esta postura, es simplemente una postura en la que nos colocamos de pie con los brazos alzados.

Su principal misión es la de proporcionarnos equilibrio.

Sin embargo, esta postura, debido a su disposición anatómica, favorece el que consigamos recoger

la energía del medio a través de nuestras manos levantadas, y hacerla circular por todo nuestro cuerpo, en sentido descendente. Este sentido es el que habitualmente usa la energía, debido a los campos gravitacionales de la Tierra.

Así, nos va a proporcionar un grado elevado de intercambio energético con nuestro medio externo, permitiéndonos soltar la energía negativa que llevamos acumulada en el proceso de todo el día, y a cambio, recibir energía nueva que nos sirva para recargarnos.

En cierto modo, esta postura actúa como si se tratara de una cargador de baterías, donde nosotros somos la batería, y el medio la corriente eléctrica que debe de cargarla.

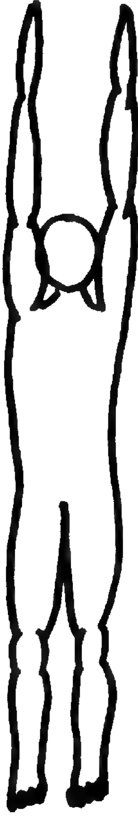
Además, en el ámbito físico, trabaja, como hemos dicho, el equilibrio, y más directamente nuestros brazos y músculos de los hombros, ya que debemos de mantener nuestros brazos elevados durante un cierto tiempo.

Su acción también se deja sentir sobre los músculos del cuello que se ven reforzados.

*Ejecución:*

Esta ásana es de muy simple ejecución, ya que colocados de pie, como habíamos concluido en la anterior, con ambos pies bien juntos, simplemente elevaremos los brazos hasta alcanzar la vertical.

Nuestra espalda se debe de mantener lo más



recta posible, con la curvatura normal que posee. Para ello deberemos intentar no arquear demasiado la espada hacia atrás, o permitir que nuestro tronco se incline hacia delante.

Una vez colocados en la postura, nos mantendremos en ella durante 10 o 15 respiraciones lentas y pausadas, de forma que podamos lograr un gran intercambio de energía en nuestro organismo.

En la última exhalación, bajaremos los brazos lentamente hasta colocarlos a ambos lados del cuerpo y realizaremos una espiración completa, dando por finalizada la sesión de Hatha Yoga.

*Atención mental:*

Toda nuestra atención mental la centraremos en el entrecejo, procurando ser conscientes de todo el proceso que se está llevando a cabo durante la ejecución de la ásana.

Debemos de intentar que nuestra respiración no se acelere durante la ejecución de la postura, ya que

esto provocará la tensión de los músculos que sustentan los brazos. Debemos, por tanto, mantener una respiración rítmica, de tipo completa, con pequeñas retenciones de aire, y a su vez, estar pendientes de nuestro cuerpo para que se mantenga lo más relajado posible.

## POSTURAS ALTERNATIVAS PARA LA MENSTRUACIÓN

### UPAVISTAKONÁSANA

A esta postura no le vamos a dar una traducción, ya que la mayoría de las personas que la emplean la definen como una variante de Paschimotanásana, aunque no tiene nada que ver con ella.

Realmente se trata de una postura donde se busca un ángulo de apertura de las piernas y una posterior flexión hacia delante.

Evidentemente, proporciona los mismo beneficios que Paschimotanásana y agrega algo nuevo.

Esta postura nos proporciona una gran elasticidad, no sólo al nivel de la columna vertebral, sino también en el ámbito de nuestras piernas.

A su vez, favorece el fortalecimiento de la zona de las ingles, que siempre viene bien a las mujeres,

ya sea para su preparación para tener hijos o simplemente para mantener la dotación de elasticidad que traen por genética, y que es bastante superior a la del hombre.

Esta postura es aconsejada en los días que se está menstruando porque favorece este proceso y no implica ningún tipo de problemática a la hora de realizarla, como ocurría con las posturas invertidas.

Sin embargo, si durante estos días, el periodo es especialmente doloroso y no permite que se realice esta ásana, o cualquier otra, simplemente debemos de dejar pasar esos días sin tratar de esforzarnos en realizarlas, puesto que el propio cuerpo es el mejor indicador de lo que podemos y no podemos realizar.

*Ejecución:*

Nos colocamos sentados en el suelo, con las piernas estiradas. Abriremos las piernas todo lo que podamos, y tomando aire elevaremos los brazos hacia arriba, para al exhalar bajar todo el tronco hacia el frente, llevando las manos a cogernos por los



pies (o donde lleguemos).

Muy importante en la ejecución de esta ásana es no doblar las rodillas.

Mantendremos la respiración entre 10 y 15 respiraciones lentas y pausadas, y al exhalar en la última desharemos lentamente la postura, elevando el tronco hacia arriba, y cerrando lentamente las piernas.

*Atención mental:*

Centraremos nuestra atención mental en la zona pélvica y en la base de la columna vertebral.

## PADADIRÁSANA (SENTADA SOBRE LOS TALONES)

La traducción que acabamos de dar no es del todo exacta, pero sirve para hacernos una idea de esta postura, ya que básicamente se trata de estar cómodamente sentados sobre nuestras propias piernas.

En esta postura se trabaja fundamentalmente sobre nuestro cerebro, permitiéndonos un aflujo de sangre mayor del que habitualmente estamos acostumbrados. Esto permite usarla como postura de meditación, ya que potencia nuestras cualidades mentales.

En cuanto a las mujeres que se encuentran menstruando, es recomendable porque no presiona

sobre la zona que está trabajando más en ese momento, y que no es otra que la zona del plexo pélvico. A su vez, el flujo de sangre aumenta hacia el cerebro, pero de forma moderada y natural debido a la contrarrestación que ejerce la fuerza de la gravedad, sin que por ello implique ningún tipo de perjuicio, sino todo lo contrario, un gran beneficio.

Como todas las ásanas donde la columna se mantiene recta, se establece un gran flujo de energía que penetra por nuestra cabeza hasta circular por nuestra columna vertebral, y en este caso en especial, se detiene en la zona pélvica, lo que nos indica que básicamente toda la energía exterior que vamos a recibir la vamos a ir utilizando para equilibrar nuestra energía interior de esa zona, ya que en estos días es cuando se encuentra algo más desequilibrada.

En cuanto al nivel glandular, esta ásana trabaja sobre la glándula hipófisis, que es la encargada de regular el resto de las glándulas, pudiendo de esta forma equilibrar todo el proceso hormonal que se desarrolla tan activamente durante la menstruación.

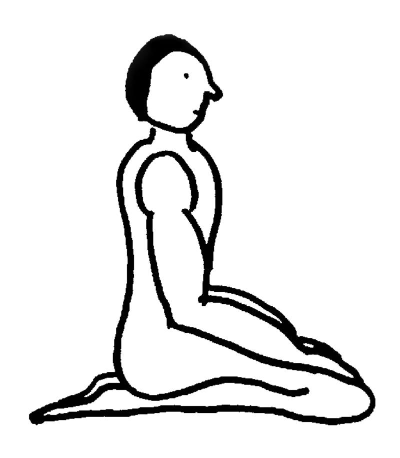
Aunque aquí estamos refiriéndonos a Padadirásana como la postura que nos da todos esos beneficios, debemos saber que nos los proporcionan igualmente todas las posturas que, estando sentados sobre los glúteos (como el loto) nos mantienen la espalda recta. Sin embargo, en estas otras posturas siempre existe una serie de presiones sobre la zona abdominal que pueden provocar molestias en la zo-

na afectada, mientras que Padadirásana no ejerce ningún tipo de presión en esa zona.

Esta postura la realizaremos en lugar de Sarvangásana y Viparita Karani.

*Ejecución:*

Desde la postura anterior, en la que nos encontrábamos sentadas con las piernas juntas y estiradas pasamos a colocarnos lentamente de rodillas. Unimos bien los pies y nos sentamos encima de nuestros talones. Colocamos las manos encima de las rodillas e intentamos mantener la espalda recta pero sin tensiones excesivas, dejando que esta tenga la curvatura natural. Mantenemos la barbilla ligeramente replegada hacia el pecho.



La respiración debe de ser lenta y pausada, y mantendremos la postura durante unas 20 respiraciones aproximadamente.

Al exhalar la última vez, nos mantendremos en la postura para comenzar desde ahí la siguiente.

*Atención mental:*

Situaremos toda nuestra atención mental en dos zonas dependiendo del malestar que podamos sentir durante la menstruación.

Si el malestar es leve, toda nuestra atención se situará en el entrecejo, y a ser posible en la glándula hipófisis.

Si el malestar que tenemos es un poco mayor, centraremos la atención mental en la zona afectada, intentando llevar el máximo de energía a esa zona.

La respiración debe de acompañar de manera acompasada durante toda la ejecución de esta ásana, ya que al ser una ásana de meditación necesita del máximo control respiratorio para sacarle el mayor partido. Las respiraciones serán algo más profundas que las que podamos realizar habitualmente, y tendrán como fin eliminar las molestias de la zona abdominal.

## GOKILÁSANA

Esta postura es algo diferente a las demás que hemos mostrado hasta ahora ya que lo que persigue es el aumento de la temperatura de nuestro cuerpo

debido a un flujo rápido y grande de energía a través de nuestro organismo.

Esta va a ser la postura que vamos a utilizar en lugar de Bhujangásana, y que nos proporcionará un restablecimiento energético muy grande.

Esta ásana la utilizan los monjes tibetanos en las montañas heladas para quitarse el frío y calentar sus templos, lo cual puede dar una idea de lo que representa cuando se domina.

En el ámbito físico esta ásana trabaja provocando un elongamiento de la columna vertebral, lo que hace que se separen ligeramente unas vértebras de otras, dando una gran elasticidad a nuestra columna vertebral y descargando los músculos de la espalda de tensiones, que en el momento de la menstruación suelen ser bastante elevadas.

A su vez, trabajamos sobre las articulaciones de tobillos y rodillas, fortaleciéndolos.

Como observaremos cuando la realicemos, esta ásana cierra un circuito formado por las extremidades de nuestro cuerpo, en forma circular, y deja en su centro a nuestro cuerpo, que forma un eje que atraviesa dicho círculo. Esto es lo que provoca ese aumento de la temperatura exterior que vamos a notar, que aunque en principio parece que es un aumento de la temperatura corporal, simplemente lo que se eleva es la temperatura del aire que rodea a nuestro cuerpo, debido a la cantidad de energía que hacemos fluir en sentido giratorio alrededor nuestro. Esa energía va a pasar de ese círculo a nuestro

cuerpo a través de la parte alta de la cabeza, va a circular a lo largo de la columna vertebral y va a salir por el coxis de nuevo al círculo formado por las extremidades, integrándose a la zona de aire que nos rodea.

Vemos que los principales beneficios que va a realizar esta ásana no son tan físicos como en otras que hemos descrito anteriormente, debido a que sus efectos son muy suaves sobre todas las glándulas endocrinas, la musculatura, tendones, nervios y huesos, pero que sin embargo trabaja a un nivel muy alto sobre lo que anima a cualquier objeto que es la energía.

Debemos de recordar siempre que cuando hablamos de energía estamos refiriéndonos al concepto oriental de dicha energía, aunque hoy en día, los científicos occidentales se están acercando cada vez más a este concepto.

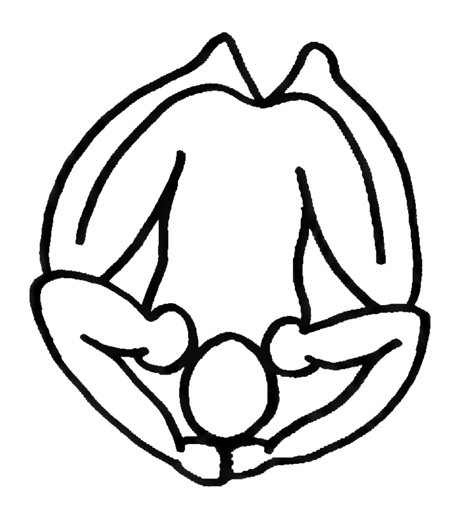
El concepto oriental de energía está basado en que todo está animado por una energía que se encuentra presente en todas las cosas, en el aire, el propio universo, etc. Esta energía, como nos dice el principio occidental de la termodinámica "ni se crea ni se destruye, sólo se transforma", de manera que lo que en principio podíamos creer que sólo se genera en nuestro cuerpo por la ingestión de alimentos y la combustión que realizan en las células es uno de los muchos caminos que tenemos para adquirir energía.

Como dijimos al principio del libro existe una energía universal que se llama Prana y que podemos tratar de asimilar en nuestro propio cuerpo desde el exterior, ya sea mediante la ingestión de alimentos, mediante la respiración, o simplemente como en la ejecución de esta ásana, provocando una especie de campo que atrae dicha energía para hacerla circular por todo nuestro cuerpo, limpiándolo y revigorizándolo, y devolverla de nuevo a su lugar.

No voy a extenderme más en este tema del que se podría escribir todo un libro y pasaremos a describir la postura, dejando que sean las propias personas que realizan la ásana las que comprueben si esto es cierto y hasta que punto.

*Ejecución:*

Desde la postura que habíamos acabado anteriormente colocamos un dedo pulgar del pie encima del otro dedo pulgar del pie contrario. Abrimos las rodillas, manteniendo los dedos pulgares de los pies unidos. Llevamos las manos a



entrelazarlas y las colocamos por encima de nuestra cabeza.

Nos encontramos ahora sentados sobre los talones de nuestros pies, y las manos colocadas sobre nuestra cabeza. En esta postura vamos a ir arqueando la espalda lentamente y flexionando el cuerpo hacia delante, de forma que llevemos la cabeza a tocar el suelo.

Intentaremos que no se separen los glúteos de los talones, o que en su caso lo hagan lo menos posible. Una vez que tengamos la cabeza en el suelo, llevaremos los codos a unirlos con las rodillas, cerrando el círculo.

Mantendremos esta postura durante unas 10 a 15 respiraciones y al exhalar en la última desharemos lentamente la postura, elevando el tronco hacia arriba, quedándonos sentados sobre los talones, bajando posteriormente las manos, y estirando por último las piernas para quedarnos sentados en el suelo, con ambas piernas unidas y estiradas.

Dependiendo del día que se trate colocaremos encima el dedo pulgar del pie derecho o del izquierdo, como hemos descrito en anteriores ásanas.

*Atención mental:*

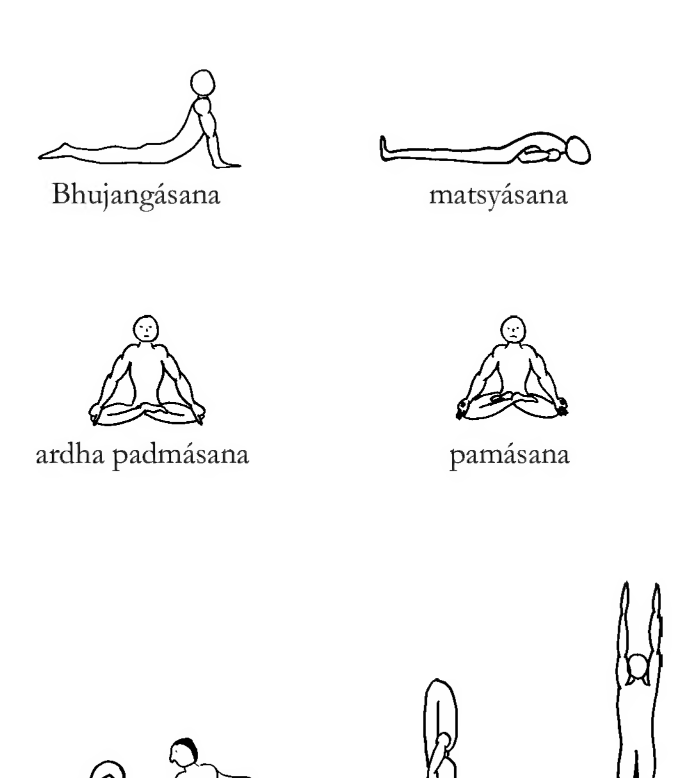
Toda nuestra atención mental vamos a intentar centrarla en nuestro plexo solar, donde se irá acumulando la energía limpia que nos haga falta.

La respiración la dejaremos libre, ya que el propio cuerpo será el encargado de decirnos como debemos de respirar en ese momento adecuado para aprovechar al máximo las energías circundantes.

# ANEXO

## SESIÓN DE HATHA YOGA



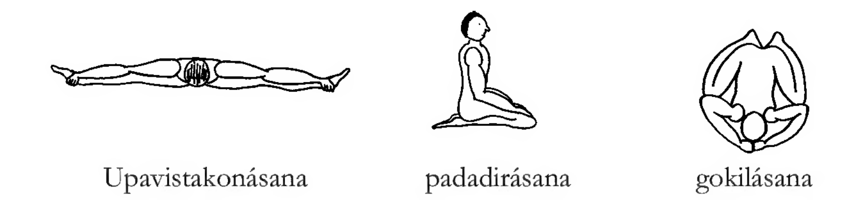


Bhujangásana matsyásana

ardha padmásana pamásana

merudandásana vivekásana padahastásana tadásana

Variantes para mujeres con menstruación



Upavistakonásana padadirásana gokilásana

Sustituyen, respectivamente a Halásana, Sarvangásana y Viparita Karani, y Bhujangásana.

### Surya namaskar

